

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -



جامعة البويرة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محمد أولحاج  
- البويرة -

Faculté des Sciences Sociales et Humaines

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم : علم النفس و علوم التربية

تخصص : علم النفس المدرسي

عنوان المذكرة:

## قلق الإمتحان وعلاقته بالثقة

### بالنفس عند تلاميذ البكالوريا مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

تحت إشراف الدكتورة:

- ميلودي حسينة

من إعداد الطالبة :

- مداح لامية

السنة الجامعية : 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مِثْقَالِ ذَرَّةٍ

كُلُّهَا فِي سِتْرِي

وَإِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

مِثْقَالِ ذَرَّةٍ

كُلُّهَا فِي سِتْرِي

وَإِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ



# شكر و تقدير

نستفتح كلمة الشكر بالذي هو خير حمدا لله صلاة

و سلاما على رسول الله الكريم صلى الله عليه وسلم وعل عباده

من إصطفى أما بعد :

يسرني ويسعدني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتورة "ميلودي حسينة"

التي كان لها الفضل الكبير في مساعدتي لإنجاز هذا البحث، من خلال

نصائحها القيمة، توجيهاتها و إرشاداتها المعتمدة،

و أشكر كل أساتذة كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية، أخص بالذكر رئيسة

قسم علم النفس و علوم التربية "الدكتورة قادري" و "الدكتورة شريك ويزة"

ولا أنسى أن أشكر جميع من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب

أو من بعيد .

شكرا للجميع .

# إهداء

"بسم الله الرحمان الرحيم"  
<< وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا >>

– صدق الله العظيم –

أتقدم بإهداء ثمرة هذا المجهود إلى أغلى ما في الوجود "أمي و أبي"  
الذي قاسمني السراء و الضراء ومصدر حبي وحناني "زوجي العزيز"  
إلى أغلى ما وهبني الله في هذه الحياة أبنائي "رضا ، مريم نور ، ايوب"

إلى إختوتي

أخي مزيان و زوجته

أخي حميد

أختي ليلى وزوجها و أولادها "انفال ، أويس ، رتاج ، إبراهيم"

أختي لويذة وزوجها و أولادها "آدم ، وسيم ، ميليسا"

أختي حسينة وزوجها و اولادها "أنس و أيمن"

أختي سعيدة و زوجها و أولادها "عبد الرؤوف و إسحاق"

إلى آخر العنقود اختي خديجة التي أتمنى لها النجاح و التوفيق في مسارها الدراسي .

إلى كل من يحمل لقب "شناف" و "مداح"

دون ان أنسى جميع الأهل و الأقارب

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد، إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل.

# قائمة الجداول

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
87	توزيع فقرات أبعاد مقياس قلق الامتحان و أعراضه	الجدول رقم (01)
88	توزيع فقرات مقياس الثقة بالنفس على الأبعاد	الجدول رقم (02)

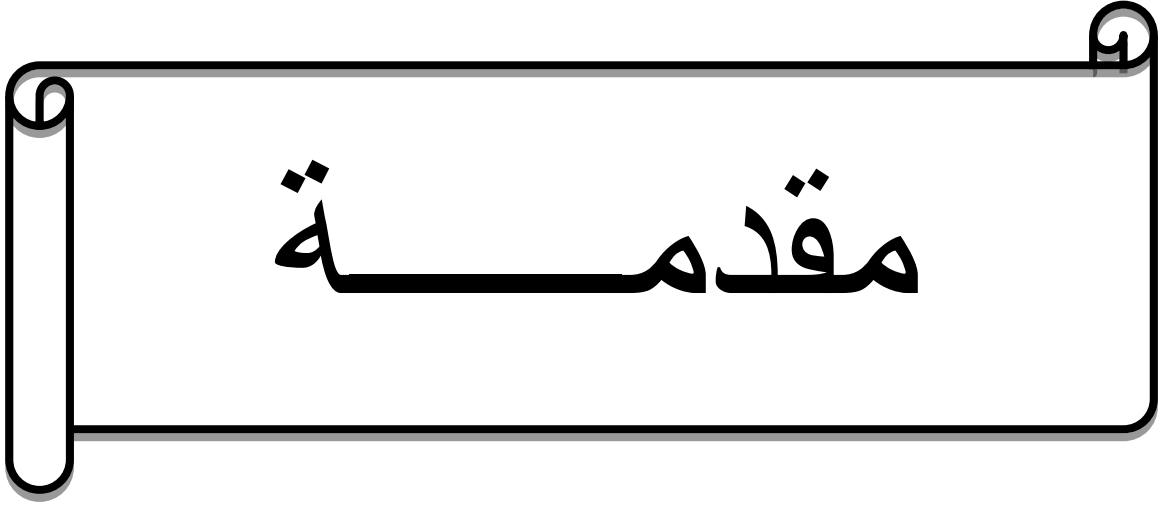
# فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر و تقدير
	إهداء
	قائمة الأشكال و الجداول
أب-ج	مقدمة
	<b>الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية</b>
06	1- الإشكالية
10	2- الفرضيات
10	3- أهمية البحث
10	4- أهداف البحث
11	5- تحديد المفاهيم الأساسية للبحث
13	6- الدراسات السابقة
19	7- التعقيب على الدراسات السابقة
	<b>الجانب النظري</b>
	<b>الفصل الثاني: قلق الإمتحان</b>
22	<b>تمهيد</b>
23	1- تعريف قلق الامتحان
24	2- النظريات المفسرة لقلق الامتحان
28	3- أنواع قلق الامتحان وخصائصه
32	4- مظاهر قلق الإمتحان
33	5- أسباب قلق الامتحان
35	6- أساليب مواجهة قلق الامتحان
37	خلاصة الفصل
	<b>الفصل الثالث: الثقة بالنفس</b>
39	<b>تمهيد</b>
40	1- مفهوم الثقة بالنفس
41	2- نظريات الثقة بالنفس
47	3- مراحل بناء الثقة بالنفس
48	4- مقومات الثقة بالنفس
56	5- أهمية الثقة بالنفس
60	6- مظاهر قوة الثقة بالنفس ومعوقاتها
62	7- مظاهر ضعف الثقة بالنفس وأساليب تنميتها
68	خلاصة الفصل
	<b>الفصل الرابع: التعليم الثانوي و إمتحان البكالوريا</b>
70	<b>تمهيد</b>
71	1- مفهوم التعليم الثانوي



## فهرس المحتويات

71	2-أهداف ومبادئ التعليم الثانوي
73	3-خصائص تلميذ التعليم الثانوي
77	4-امتحان شهادة البكالوريا ومميزاته
78	5-أهمية إمتحان شهادة البكالوريا
79	6-إمتحان شهادة البكالوريا كمصدر قلق للتلميذ
82	خلاصة الفصل
<b>الجانب الميداني: الفصل الخامس</b>	
84	<b>تمهيد</b>
85	1- العينة الخاصة
85	2- المنهج المتبع في الدراسة
85	3-أدوات البحث
88	4- الأساليب الإحصائية المستعملة في البحث
90	خلاصة الفصل
92	<b>خاتمة</b>
101-94	<b>قائمة المراجع</b>



مقدمة

تزداد أهمية العناية بالتلميذ عند وصوله إلى السنة الثالثة من التعليم الثانوي ، باعتبارها آخر سنة يقضيها التلميذ في مشواره الدراسي ما قبل الجامعي، والتي تنتج بامتحان شهادة البكالوريا ،ولهذا الأخير بالغ الأهمية باعتباره وسيلة تقييمية أساسية في العملية التربوية ومعيارا ضروريا لتحديد مقدار تقدم التلميذ في الدراسة فضلا عن اعتباره مؤشرا مهما لمدى تحقيق المؤسسات التربوية لأهدافها ،حيث يرتبط الامتحان بتحديد مصير التلميذ ومستقبله الدراسي والعملي، كما له مكانة خاصة في المجتمع ، وكل هذه الظروف المحيطة بتلميذ السنة الثالثة ثانوي تجعله يعاني من القلق الذي يثير فيه شعورا بالخوف والتوتر عند مواجهة امتحان شهادة البكالوريا باعتباره مهدد لأمنه، وتتجسد فيه مجموعة من المكونات والاستجابات النفسية والفكرية والسلوكية، وقد تختلف شدة قلق الامتحان من تلميذ إلى آخر باختلاف الجنس والمرحلة العمرية والمستوى والتخصص الدراسي.

إلا أن قدرا معتدلا من القلق يخلق لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي ثقة عالية بنفسه كمقوم أساسي، هذا ما يعكس ارتفاع دافع الأداء الجيد في امتحان البكالوريا، فتمنحه القدرة على اتخاذ القرارات السليمة والتعبير عن موقفه بكل ايجابية، كما يكون ذا نظرة ايجابية نحو ذاته ونحو الامتحان دون خوف ولا قلق ،فيتحقق التوازن الانفعالي، والإحساس بالقوة الذاتية الداخلية ومدى كفاءته في مواجهة الامتحان، فتشكل طموحات النجاح والتفوق الدراسي.

أما إذا ارتفع أو انخفض مستوى قلق الامتحان عن الحد العادي يصبح عائقا ومعرقلا لأداء التلميذ في امتحان شهادة البكالوريا فيؤثر سلبا على ثقته بنفسه، فيقلل من اجتهاده الدراسي، ولمواجهة قلق الامتحان يجب إعداد تلميذ واثق من نفسه مدرك لقدراته الفردية، وكفاءته الذاتية للتعامل بإيجابية مع امتحان شهادة البكالوريا، فالثقة بالنفس إحدى متغيرات الشخصية، التي تعبر عن توافق التلميذ نفسيا واجتماعيا ودراسيا، فتمنحه المهارة على اختيار أنجع الاستراتيجيات لاتخاذ القرارات الصحيحة لاجتياز الامتحان .

ويظهر دور المجتمع في تعزيز المعارف القيمة للفرد لتجعل منه إنسانا واثقا من نفسه، قادرا على مواجهة ضغوطات الحياة عموما، والدراسية خاصة ،ليصبح مواطنا صالحا فيه، عن طريق التنشئة الاجتماعية السليمة في الأسرة والمدرسة، فيواجه امتحان شهادة البكالوريا، بكل ايجابية بعيدا عن مظاهر القلق.وعليه فإن الفهم الصحيح للامتحانات، من شأنه أن يعكس نتائج إيجابية، لاتخاذ القرارات التربوية بخصوص تحسين العملية التعليمية -التعلمية، وتوجيهها لما يخدم أهداف المجتمع وغاياته.

لذا بات من الضروري الاهتمام بفئة التلاميذ في المستوى النهائي خاصة في امتحان شهادة البكالوريا، وأصبح مطلبا أساسيا على عاتق المنظومة التربوية، لإصلاح التعليم والمجتمع، وتجسيد غاياتها المنشودة، ودراسة ظاهرة قلق الامتحان وانتشارها في كل المستويات التعليمية.

مما سبق يشكل قلق الامتحان مشكلة تربوية وجب تناولها بارتباطها مع متغير الثقة بالنفس، لتحديد مداها، من اجل مواجهتها وقاية وعلاجاً.

في هذا الإطار جاء البحث الحالي كمحاولة إسهام لمعرفة العلاقة بين قلق الامتحان والثقة بالنفس عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، فصممت خطة منهجية شملت خمسة فصول، حيث خصص في:

✓ **الفصل الأول :** معتبرا كفصل تمهيدي لتحديد وصياغة إشكالية البحث، فرضياته، أهميته، أهدافه وتحديد المفاهيم الأساسية للبحث، مع عرض لأهم الدراسات السابقة، التي تناولت متغيرات الدراسة قلق الامتحان-الثقة بالنفس، و التعقيب على الدراسات السابقة.

#### و خصص في الجانب النظري:

✓ **الفصل الثاني:** خصص لمتغير قلق الامتحان مهدنا للفصل الى تعريف قلق الإمتحان عامة، بعد ذلك تطرقنا إلى نظرياته وعرض أنواع قلق الامتحان وخصائصه، مع توضيح مكوناته ومظاهره، وما هي الأسباب التي تدعو الى قلق الأمتحان؟، و بعد ذلك حاولنا معرفة أساليب مواجهة قلق الامتحان، وانتهى الفصل بخلاصة.

✓ **الفصل الثالث:** بعد التمهيد للفصل عرفنا الثقة بالنفس وأهم النظريات التي تعرضت لدراستها، ثم عرضنا مراحل بناء الثقة بالنفس ومقوماتها وأهميتها، مع التطرق إلى مظاهر القوة ومايعيقها، ومظاهر الضعف وما ينميها من أساليب، وختمنا الفصل بخلاصة.

✓ **الفصل الرابع:** بدأناه بتمهيد فعرفنا التعليم الثانوي، وأهم مبادئه و أهدافه، كما تعرضنا إلى امتحان شهادة البكالوريا كمصدر لقلق الامتحان، وفي الأخير ختمنا الفصل بخلاصة.

أما في الجانب الميداني: تمثل في إجراءات من تمهيد، والتعريف بالعينة الخاصة، ونوع المنهج المستخدم، والأدوات المطبقة في البحث، مع حساب خصائصها السيكومترية، ثم عرض الأساليب الإحصائية المستعملة في البحث لمعالجة البيانات باستخدام برنامج التحليل الإحصائي spss النسخة 22، وخلاصة الفصل في الأخير.

## الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

- 1- الإشكالية
- 2- الفرضيات
- 3- أهمية البحث
- 4- أهداف البحث
- 5- تحديد المفاهيم الأساسية للبحث
- 6- الدراسات السابقة
- 6-1- دراسات حول متغير قلق الامتحان
- 6-2- دراسات حول متغير الثقة بالنفس
- 7- التعقيب على الدراسات السابقة

## 1- الإشكالية :

تمثل الامتحانات الرسمية خاصة امتحان شهادة البكالوريا المؤشر الهام والأساسي لتشخيص وضعية النظام التربوي، خاصة في مرحلة التعليم الثانوي باعتبارها بوابة الجامعة. فقد أصبح الهدف الأساسي من التعليم نسبة النجاح فيه. فتعلن قروب إجرائه حالات الطوارئ لدى التلاميذ والأسر والوزارة، وينشغل الجميع بهذا الامتحان ولعدة شهور، هذا ما يترجم الفهم الخاطئ للامتحان" فالامتحانات بدلا من أن تكون وسيلة لتحسين العملية التعليمية والتعلمية، أصبحت في بعض الأحيان غاية تسلطية بحد ذاتها، تثير الرعب والقلق والخوف في نفوس كثير من الطلاب" (السورطي، 1998، ص: 247).

وهذا ما يجر قلق الامتحان للظهور كمشكلة حقيقية تواجهها لكثير من التلاميذ والمحيطين بهم، ولا توجد أسرة لديها أبناء مقبلين على الامتحانات تخلو من مشكلة القلق لتمثيله مصير تحدد مستقبل التلميذ.

ويساير قلق الامتحان التلميذ في مختلف المراحل التعليمية، ويتزايد مع تقدم المستوى الدراسي حيث "أثبتت بعض الدراسات أن نسبة انتشار قلق الامتحان تزداد بين التلاميذ في مختلف مراحلهم التعليمية، خاصة المرحلة الثانوية وآخر سنة بالتحديد" هذا ما أكدته "دراسة سبيلبرجر Spielberg (1980) الذي أشار إلى أن متوسط درجات القلق الامتحاني لطلبة المدارس الثانوية كانت أكثر ارتفاعا من متوسط الدرجات لطلبة الكليات " (الطيب، 1988، ص: 11). لكن الواقع المعاش يظهر انتشار هذه الظاهرة عند اغلب التلاميذ بغض النظر عن مستواهم الدراسي.

ولخطورة قلق الامتحان على التلميذ ومساره الدراسي اختلفت التفسيرات باختلاف الاتجاه النظري، حيث ركزت نظرية التداخل على العلاقة بين القلق والانتباه وأكدته دراسات كثيرة منها : دراسات موريس وليبرت Liebert & Morris (1970)، (الهوري و الشناوي، 1987، ص: 175). ونظرية تجهيز المعلومات ركزت على العلاقة بين القلق وقصور تجهيز المعلومات أثناء تأدية الامتحان، في حين نظرية القلق الدافع فسرت قلق الامتحان كدافع للأداء والإنجاز، أما نظرية قلق المعوق فسرت كعوق للأداء خاصة في المهمات الصعبة كالامتحان الرسمي، وهذا ما أشارت إليه "دراسة برود هيرست Braud Hurst (1957)، ودراسة مونتاقو Montaquو، التي أشارت نتائجها إلى أن القلق يعوق التحصيل في الامتحان، وكلما كانت المهمة صعبة كلما زاد القلق أعاق التلميذ على الأداء " (مرسي، 1982، ص: 160). وعليه يمكننا القول أن كل نظرية جاءت بجزء من حقيقة قلق الامتحان وهي مكملة لبعضها البعض في تفسيراتها.

فسرت مكونات قلق الامتحان من إلى نوعين أشارت إليهما اغلب الدراسات "كدراسة موريس وليبرت liebert & Morris (1967) ودراسة سبيلبرجر Spielberg (1966) ودراسة ساراسونو سبيلبرجر Saroson & Speilberger (1975)، ودراسة سبيلبرجر وآخرون Spielberg & al (1980)، حيث أسفرت نتائج هذه الدراسات على أن قلق الامتحان يتكون أساسا من عاملين هما: الاضطرابية ما يسمى بالانشغالية، والانفعالية أو ما يسمى بالعاطفية " (شعيب، 1987، ص: 298) . فتظهر على التلميذ مجموعة من الأعراض الفسيولوجية والانفعالية والعقلية التي يمكننا ملاحظتها والاستدلال عليها، كما أشار إليها شعيب (1987) "الزيادة في درجة التوتر، أو الخوف من أداء الاختبار، يصاحب ذلك اضطراب في النواحي العاطفية، والمعرفية، والفسيولوجية".

تختلف درجات قلق الامتحان وتتأثر بعدة أسباب، منها ما يخص شخصية التلميذ حيث نجد أن التكوين النفسي للقلق العام هم أكثر عرضة من غيرهم بقلق الامتحان كما ظهرت فروقات فردية بين الذكور والاناث في تأثرها بقلق الامتحان، التي أشارت إليه أي كل Eake1 إلى أن "الفروق بين الجنسين في ظاهرة القلق يصعب برهنتها، ومن المتفق عليه أن البنات يسهل عليهن أكثر من البنين الاعتراف بالقلق. أما الذكور فيتوقع منهم أن يسلكوا مثل الرجال بمعنى أن يتصرفوا بشجاعة" (مغاوري، 1991، ص: 98).

وما كان سببه ظروف التلميذ الاجتماعية، المادية منها والثقافية وهذا ما أشارت إليه" دراسة ويلينج وآخرون Willing & Al (1984)، حيث وجدوا أن الأفراد ذي قلق الامتحان المنخفض هم من أسر ذات مستوى اجتماعي مرتفع، ، في حين نتيجة دراسة سريفاستافا وآخرون Srivastava & Al (1980) لم تظهر فروق في درجة قلق الامتحان إذا تغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي من عال إلى منخفض " (Willing & Al, 1983: 385). و" دراسة أنتوسل وجرينبيرجر Entwisle & Greenberger (1972) اللذان توصلا من خلالها إلى أن قلق الامتحان لا يرتبط مع المستوى الاقتصادي الاجتماعي الذي ينتمي إليه الفرد" (شعيب، 1987: 302).

كما نشير إلى جانب التنشئة الأسرية السلبية هذا العامل الذي لا يقل أثرا على ظهور قلق الامتحان، حيث يظهر مستواه المرتفع في فترة الامتحانات خوفا من النتائج السيئة للامتحان. وتجدر الإشارة إلى تأثير المحيط المدرسي على التلميذ، والذي قد تسبب زرع التوتر والارتباك من الامتحان والتي يستخدمها بعض الأساتذة كأسلوب للعقاب، حيث يشعر التلميذ بانفعال القلق والتوتر في موقف الاختبار، فتظهر مظاهر سلبية تؤثر على أدائه، كل ذلك يؤثر على موقف التلميذ من الامتحان ومستوى تخوفه منه دون اهمال عنصر التخصص الدراسي، فمن الدراسات من تؤكد على وجود فروق بين التخصصين الأدبي والعلمي في التنبؤ بقلق الامتحان كدراسة شعيب (1987) و عويضة (1996) وأبو عزت (2008)، ومنها ما جاءت نتائجها مخالفة لذلك، يمكننا القول أن الظروف الجيدة لتدرس التلميذ تلعب دورا أساسيا في تحضيره المعرفي والنفسي لامتحان شهادة البكالوريا.

يعكس قلق الامتحان الذي يعترى غالبية التلاميذ قبل وأثناء وبعد الامتحان أمرا طبيعيا، وسلوكا عرضيا مألوفا مادام في مستواه المعتدل المقبول، وضمن نطاق معين ومحدود، وهو مؤشر على الثقة بالنفس، أما إذا انخفض أو ارتفع هذا المستوى فيصبح معيقا يهز ثقة تلميذ السنة الثالثة ثانوي، ويخفض من ادائه في امتحان شهادة البكالوريا. ولكي يسير التلميذ قلق الامتحان يجب أن يتعلم بعض المهارات والاستراتيجيات "حتى يتمكن من التعامل بفعالية مع الامتحان كالاسترخاء والسيطرة على المشاعر السلبية، والسيطرة على الأفكار المزعجة والتفكير الخاطي، والتحلي بالثقة بالنفس، والتواصل بفعالية مع الآخرين، لاتخاذ الموقف الإيجابي. فتحلي تلميذ السنة الثالثة ثانوي بالثقة بالنفس، جوهر النجاح، باعتبارها قيمة تربوية واجتماعية كما "تشكل الثقة بالنفس سببا رئيسيا في الإبداع والنجاح" (رايان، 2005، ص: 8)، ولها مقومات تؤثر في مستواها وتعمل على تعزيزها، وتخلق لديه القوة التي تساهم في بناء شخصية التلميذ السليمة المتوافقة، كما نجد للأفكار الايجابية التي تسيطر على فكر التلميذ والباعثة للنجاح في امتحان شهادة البكالوريا، ترتبط بالانفعالات كالشعور بفرحة النجاح، فتترجم من خلال السلوك الاجرائي، في الأداء الجيد لمواجهة قلق الامتحان، فيتميز التلميذ الوثائق من نفسه بثبات انفعالي متوازن، وامتلاك اتجاهات إيجابية نحو الأداء، والتفاعل المحفز بشكل جيد مع موقف الامتحان. فتخضع قدراته وإمكاناته لهذا التصور، فيكون النجاح للتلميذ هدف

سيتطلب بذل الجهد والاجتهاد ومتابعة ذلك، مع تعزيز ثقته بنفسه التي هي بمثابة محرك أساسي لأدائه واجتهاده، فتخلق لديه تصورا وطموحا يرغب من خلالهما تحقيق النجاح في دراسته فيبذل قصارى جهده حتى يصل إليه.

ومن خلال ما سبق نجد تداخلا وتكاملا بين قلق الامتحان والثقة بالنفس، فقلق الامتحان المقبول يكون ايجابيا لأداء الامتحان، فيعزز التلميذ ثقته بنفسه فتولد استجابة التحدي والتفوق عند مواجهة الامتحان. ما يترجم تحقيق المؤسسة التربوية غاياتها وأهدافها، في رفع نسبة انجاز التلميذ في امتحان شهادة البكالوريا، بكل ثقة بعيدا عن القلق المعسر. لذا يجب أن يحدد التلميذ سر النجاح والتفوق ويجعل من الامتحان وسيلة متعة وليس مصدر رهبة وقلق، ونتيجة لأهمية موضوع قلق الامتحان وعلاقته بالثقة بالنفس، لذا الدراسة الحالية ستحاول الكشف عن علاقة قلق الامتحان والثقة بالنفس على ضوء المتغير الديموغرافي (الجنس) والمتغير الأكاديمي (التخصص الدراسي) لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

لذا تسعى الباحثة من خلال هذا البحث للإجابة على الأسئلة التالية:

- هل يختلف مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
- هل يتباين مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والثقة بالنفس عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في قلق الامتحان عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في قلق الامتحان عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص الدراسي ( علمي - أدبي ) ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص الدراسي ( علمي - أدبي ) ؟

## 2- الفرضيات :

- يعاني تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من قلق الامتحان بمستويات مختلفة (منخفض- معتدل- مرتفع).
- ينسم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثقة النفس بمستويات مختلفة (منخفض- معتدل- مرتفع).
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والثقة بالنفس عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- لا توجد فروق دالة إحصائية في قلق الامتحان عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى للجنس.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في قلق الامتحان عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى للتخصص الدراسي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى للجنس.



– لا توجد فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى للتخصص الدراسي.

### 3- أهمية البحث :

أهمية البحث تتجلى من أهمية متغيراته (قلق الامتحان، الثقة بالنفس) باعتبارها عوامل مؤثرة على تدرس التلميذ، وفي علاقتها وتأثيرها على أداءه في امتحان شهادة البكالوريا والنجاح فيه. وخاصة لخصوصية المرحلة الثانوية وأهميتها في تكوين توافق التلميذ نفسيا واجتماعيا ودراسيا. كما تساهم نتائج هذا البحث في تسليط الضوء على الواقع المدرسي أثناء الامتحانات الوطنية وما آل إليه من تفشي الكثير من الصعوبات التي تحد من أداء التلميذ، كقلق الامتحان. ومن ذلك يتم تزويد أطراف الجماعة التربوية وخاصة مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي بنتائج تساهم في مرافقة التلميذ بإيجابية، قصد أداء ايجابي لهذا الأخير في الإمتحان. ولاستحداث برامج إرشادية فعالة لمواجهة مشكلة قلق الامتحان وعلاجه مما يرفع نسبة المردود التربوي.

### 4- أهداف البحث :

- معرفة مستويات (منخفض-معتدل-مرتفع) قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- معرفة مستويات (منخفض-معتدل-مرتفع) الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- الكشف عن العلاقة التي تربط بين قلق الامتحان والثقة بالنفس عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- الكشف عن الفروق في قلق الامتحان عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس.
- الكشف عن الفروق في قلق الامتحان عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص الدراسي(علمي -أدبي).
- الكشف عن الفروق في الثقة بالنفس عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس.
- الكشف عن الفروق في الثقة بالنفس عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

### 5- تحديد المفاهيم الأساسية للبحث:

#### 1-5- قلق الامتحان

#### • اصطلاحا

"حالة انفعالية وجدانية، تعترى الفرد في الموقف السابق للامتحان أو في موقف الامتحان ذاته، وتتسم بالشعور بالتوتر والتهديد، والخوف من الامتحان" (بن زعموش وبن عمارة، 2014، ص: 98).

#### • إجرائيا:

هو استجابة أفراد عينة الدراسة لمقياس قلق الامتحان لسنباطي وآخرون (2009) بوضع علامة (×) أمام الفقرة وتحت الخانة التي تعبر عن مدى شعورهم بالموقف من تنطبق بدرجة كبيرة جدا، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جدا. ويعبر عنه بالدرجات العالية التي يحصلوا عليها أفراد العينة على مقياس قلق الامتحان المستخدم، ويتوزع على ثلاثة مستويات: المستوى المنخفض (30-12)، المستوى المعتدل (42-31)، المستوى المرتفع (60-43) بالنسبة للأبعاد، في حين المقياس ككل ينقسم كالتالي: المستوى المنخفض (120-48)، المستوى المعتدل (168-121)، المستوى المرتفع (240-169) والتي تعكس هذه الدرجة قلق الامتحان لديهم .

### 5-2- الثقة بالنفس

#### • إصطلاحا

"بأنها تعني اعتزاز الفرد بذاته، وخلوه من مشاعر الدونية وتقديره المعتدل لذاته وثقته بنفسه، ويميل الشخص منخفض الثقة بالنفس إلى أن يكون حساسا بنفسه لدرجة تعوقه عن التوافق مع الآخرين، وهو يميل إلى الشعور بالنقيض" (الشرنوبي، 1988، ص: 41).

#### • إجرائيا :

هو استجابة أفراد عينة الدراسة لمقياس الثقة بالنفس لشروجر (1990)، المعرب من طرف عادل عبد الله بوضع علامة (x) أمام الفقرة وتحت الخانة التي تعبر عن مدى شعورهم بالموقف من تنطبق: تماما، بدرجة كبيرة، إلى حد ما، لا تنطبق كثيرا، لا تنطبق إطلاقا، ويعبر عنه بالدرجات العالية التي حصلوا عليها أفراد العينة على مقياس الثقة بالنفس المستخدم، ويتوزع على ثلاثة مستويات: المستوى المنخفض (0-72)، المستوى المعتدل (120-73)، المستوى المرتفع (121-192) والتي تعكس هذه الدرجة الثقة بالنفس لديهم.

### 5-3- التخصص الدراسي

ويقصد به التخصص الذي يدرسه التلميذ، يوجد التخصص الأدبي بشعبتيه آداب وفلسفة ولغات أجنبية، التخصص العلمي التكنولوجي بشعبه الأربع رياضيات، تقني رياضي بفروعه الأربعة، علوم تجريبية، تسيير و اقتصاد.

### 5-4- إمتحان البكالوريا:

يعرف المعجم علوم التربية إن البكالوريا بأنها شهادة تعليمية تنتج نهاية المرحلة الثانوي من التعليم، وتسمح للمتخرج الناجح مواصلة تعليمه في المرحلة الجامعية.

#### (الفاربي وآخرون، 1994).

يكون لبكالوريا التعليم الثانوي دورة سنوية واحدة في شهر جوان يحدد تاريخها وزير التربية الوطنية، ويشمل امتحان شهادة بكالوريا التعليم الثانوي على اختبارات كتابية تطابق المنهاج الرسمي للمواد التي تدرس في الأقسام السنة الثالثة من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي.

### 6- الدراسات السابقة :

#### 6-1- دراسات حول متغير قلق الامتحان :

#### • الدراسات العربية :

وهي الدراسات التي تناولها باحثون محليون في الجزائر والدول العربية، وقد ركزنا على الدراسات الأكاديمية والمجالات العلمية المتوفرة في المكتبات الجامعية وعلى شبكة الانترنت التي تمكنا من الاطلاع المباشر عليها.

1- دراسة مرسي كمال (1980) الكويت

جاءت الدراسة بعنوان علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية، حيث هدفت إلى تعريف العلاقة بين القلق في المواقف الاختبارية، ودرجات التحصيل الدراسي طبقت على عينة 370 طالباً من المدرسة الثانوية، استخدم المنهج الوصفي التحليلي، مع تطبيق مقياس yale ييل للقلق في المواقف الاختبارية، ودرجات التحصيل الدراسي في مادة اللغة العربية، والانكليزية، والرياضيات. توصلت الى النتائج التالية: وجود فروق دالة إحصائية، بين متوسطات درجات مرتفعي القلق ومنخفضي القلق ، في تحصيل المواد الدراسية، لصالح منخفضي القلق. ووجود ارتباط دال إحصائي بين درجات القلق، والتحصيل الدراسي، لدى كل من الذكور والإناث " (كامل و الصافي، 1995، ص: 291).

2- دراسة كامل محمد عويضة (1996)

جاءت الدراسة بعنوان علاقة قلق الامتحان بمستوى الأفكار والجنس والتخصص الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة بمدينة أربد بالأردن، حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان بمستوى الأفكار والجنس والتخصص الأكاديمي وطبقت على عينة 292 طالباً، واستخدم المنهج الوصفي مع تطبيق مقياس سوين لقلق الاختبار من تعريب أبو زينة والزرغل وتوصلت الى النتائج إلى وجود فروق في درجات قلق الامتحان تعزي للتخصص لصالح التخصص الأدبي" (عويضة، 1996، ص: 84).

3- دراسة أحمد محمد جبريل كريم (2005)

دراسة مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانويات بجمهورية مصر العربية حيث هدفت هذه الدراسة إلى قياس مدى شيوع قلق الامتحان لدى طلاب الثانويات ومعرفة مستوى شيوعه لدى الجنسين ومختلف التخصصات الدراسية (علمي – أدبي) و قد طبقت على عينة 500 طالباً واستخدم المنهج الوصفي مع تطبيق عدة استبيانات و توصلت الى النتائج عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث رغم ارتفاع متوسطات درجات الإناث عن الذكور، عدم وجود فرق بين الذكور والإناث في التخصص الأدبي والتخصص العلمي." (سيد، 2008، ص: 14).

4-دراسة ويزة شريك (2019)

سعت الدراسة علاقة قلق الامتحان و الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ببعض ثانويات ولاية بومرداس –البويرة –تيزي وزو- برج بوعريريج ، إذ هدفت إلى معرفة مستوى قلق الامتحان الموجود لدى هذه العينة مع احتمالية وجود علاقة بين قلق الامتحان والثقة بالنفس وبين قلق الامتحان والدافعية للإنجاز الدراسي ، كما يهدف إلى الكشف عن الفروق الموجودة بين كل من الذكور والإناث ، والتخصص العلمي والأدبي في قلق الامتحان. اختيرت عينة من 415 تلميذاً ، حيث تم تطبيق ثلاث مقاييس و هي : قلق الامتحان من إعداد السيد مصطفى السنباطي وآخرون (2009) مقياس الثقة بالنفس إعداد سيدني شروجر (1990) تعريب عادل عبد الله محمد ،

ومقياس الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين هيرمانز (1970) قام بتعريبه فاروق عبد الفتاح موسى (1987) توصلت إلى النتائج أنها تختلف مستويات (منخفض- معتدل-مرتفع) قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. ولا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين قلق الامتحان و الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. وانه توجد علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة دالة إحصائياً بين قلق الامتحان و الدافعية للإنجاز الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. كما خلصت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس، وأنه توجد فروق دالة إحصائياً في قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص الدراسي لصالح التخصص الأدبي. "(شريك، 2019، ص: 4)

• الدراسات الأجنبية :

1- دراسة سيثي وسود (1980) Sethi & Sud

جاءت الدراسة بعنوان تأثير قلق الاختبار والذكاء في الإنجاز الأكاديمي لمختلف المناهج المدرسية لدى طالبات المدرسة الثانوية في المملكة المتحدة، حيث هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى تأثير قلق الاختبار على و الذكاء على الانجاز الأكاديمي وفق درجاتهم في قلق الاختبار وهي: عال، متوسط، منخفض كمتغيرات مستقلة، وثلاثة مستويات ذكاء " عال ، متوسط، منخفض و طبقت على عينة 88 طالبة، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي مع تطبيق مقياس لقلق الاختبار ، واستخدم اختبار القابليات العقلية العامة، و توصلت الى النتائج إلى وجود تأثير سلبي رئيسي لقلق الاختبار على الإنجاز وظهر تفاعل بين القلق والذكاء ذو دلالة إحصائية في المواضيع. وأن المستوى الأمثل لقلق الاختبار يسهل الإنجاز في شتى مستويات القابلية"(المزوعي، 2011، ص:96).

2- دراسة سويتش (1984) Sewitch

جاءت الدراسة بعنوان العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الأكاديمي، حيث هدفت هذه الدراسة الى تحديد العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الأكاديمي و طبقت على عينة 139 طالبا، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، مع تطبيق مقياس قلق الامتحان، ودرجات الطلبة في اختبار حقيقي، وتوصلت الى نتائج أن درجات طلاب المجموعة المرتفعة كانت أقل بشكل ملحوظ عن تلك التي حصل عليها الطلاب منخفضي قلق الامتحان " (الصافي، 2002، ص: 76).

3- دراسة حزهيرة و مايليزة (2016) Hazhira & Meiliza

جاءت الدراسة بعنوان العلاقة بين الفعالية الذاتية وقلق الامتحان الوطني لدى طلاب المدارس الثانوية باندونيسيا، حيث هدفت الى تحليل العلاقة بين الفعالية الذاتية والقلق في الامتحان الوطني في المدارس الثانوية، و طبقت على عينة 102 طالبا و استخدم المنهج الوصفي مع تطبيق مقياس قلق الامتحان Putri and Qudsyi (2014) و مقياس الفعالية الذاتية. (Jinks and Morgan (1999) (2016)، و توصلت الى النتائج أن مستوى قلق الامتحان متوسط في حين مستوى الفعالية الذاتية مرتفع. وأن هناك ارتباط سلبي كبير بين الكفاءة الذاتية والقلق. كما توجد علاقة سلبية بين كفاءة الاكتفاء الذاتي

والقلق قبل الامتحان الوطني في طلاب المدارس الثانوية. (Hazhira & Meiliza ,2016,p: 268).

## 6-2- دراسات حول متغير الثقة بالنفس

### • الدراسات العربية :

#### 1- دراسة العنزي فريح و الكندري، عبد الله ( 2004 )

جاءت الدراسة بعنوان علاقة التحصيل الدراسي بالثقة بالنفس وفقاً للنظام التعليمي المتبع في دولة الكويت، حيث هدفت الى معرفة علاقة التحصيل الدراسي بالثقة بالنفس وفقاً للنظام التعليمي المتبع في دولة الكويت وطبقت على عينة 1410 طالبا واستخدم المنهج الوصفي، مع تطبيق مقياس الثقة بالنفس للباحث، ومعدل التحصيل الدراسي من واقع السجلات المدرسية، وتوصلت إلى أن الطلبة أعلى في مستوى الثقة بالنفس من الطالبات في كل من النظامين التعليميين. وارتباط موجب بين التحصيل الدراسي والثقة بالنفس في نظام الفصلين عند الطلاب والطالبات. وطرق التدريس الحديثة تؤدي إلى رفع الثقة بالنفس بينما الطرق التقليدية تترك أثرا سلبيا في بناء الثقة بالنفس " ( الحارثي، 2014، ص: 37).

#### 2- دراسة وداد بنت أحمد محمد ناصر الوشلي (2007)

جاءت الدراسة بعنوان الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، حيث هدفت الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية، والكشف عن الفروق في الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في ضوء بعض المتغيرات (التخصص الدراسي - الصف الدراسي)، و طبقت على عينة 400 طالبة مع تطبيق مقياس الثقة بالنفس من إعداد قواسمه والفرح (1996) مقياس قائمة العوامل الكبرى للشخصية أوستا وماكرى 1992 وتعريب الأنصاري ( 1997)، و استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، و توصلت الى النتائج أنها توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وسمات (الانبساط - الطيبة - يقظة الضمير).علاقة ارتباطية سالبة بين الثقة بالنفس وسمة (العصابية) أما سمة (الصفاوة) فلم تكن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين هذه السمة والثقة بالنفس لدى الطالبات المتفوقات دراسياً. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي تحصلت عليها الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في الثقة بالنفس وذلك لصالح الطالبات المتفوقات دراسياً. (الحارثي، 2014، ص: 38).

#### 3- دراسة حسن أحمد عوض الحارثي ( 2014-2015 )

جاءت الدراسة بعنوان الخدمات الإرشادية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الخدمات الإرشادية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، والفروق بين عينة الدراسة في الخدمات تبعا لمتغير السنة الدراسية، كما بينت الدراسة العلاقة بين الخدمات الإرشادية والثقة بالنفس، وطبقت على عينة 750 طالبا واستخدم المنهج الوصفي مع تطبيق مقياس الخدمات الإرشادية من إعداد الباحث ومقياس الثقة بالنفس من إعداد القواسمة والفرح (1996) و توصلت الى النتائج إلى وجود الفروق بين متوسطات مستوى الخدمات الإرشادية لدى طلاب المرحلة الثانوية حسب اختلاف السنة الدراسية لصالح طلاب الثالث ثانوي. مع وجود الفروق بين متوسطات مستوى الثقة بالنفس حسب اختلاف

السنة الدراسية لصالح طلاب الثالث ثانوي في الجانب النفسي. مستوى الثقة بالنفس متوسط لدى طلاب المرحلة الثانوية. ووجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الخدمات الإرشادية المقدمة و الثقة بالنفس" (الحارثي، 2014، ص: أ).

#### 4- دراسة عيسى رمانة- تقي الدين فقير (2015-2014)

جاءت الدراسة بعنوان دور المعاملة الوالدية في تعزيز الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس ببعض ثانويات مدينة المدية، حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف أنواع أساليب المعاملة الوالدية التي يعتمدها الأولياء حسب تقدير أبنائهم المراهقين و درجة الثقة بالنفس لديهم بدلالة جنسهم و طبقت على عينة 165 تلميذا، واستخدم المنهج الوصفي (السببي المقارن)، مع تطبيق مقياس المعاملة الوالدية صالح مهدي صالح -أزهار ماجد الربيعي- مقياس الثقة بالنفس سيدني شروجر (1990) والمغرب عادل عبد الله محمد و توصلت الى النتائج انه وجد اختلاف بين أساليب المعاملة الوالدية التي يعتمدها الأولياء (ديمقراطي، حماية زائدة، تسلط، إهمال، تذبذب، وذلك حسب تقدير أبنائهم المراهقين. كما توجد فروق بين متوسط درجات الثقة بالنفس لدى المراهقين بدلالة أسلوب المعاملة الوالدية المدرك لصالح الأسلوب الديمقراطي. ووجود اختلاف بين المراهقين في درجة الثقة بالنفس لديهم بدلالة جنسهم. وخلصت إلى وجود فروق بين الجنسين في إدراك المراهقين لأسلوب المعاملة الوالدية "(رمانة وفقير، 2014، ص: 217).

• الدراسات الأجنبية:

#### 1- دراسة اندر (1982)

جاءت الدراسة بعنوان معرفة اثر برنامج التدريب المساعد في نضج الطلبة ونمو ثقتهم، حيث هدفت هذه الدراسة الى معرفة اثر برنامج التدريب المساعد في نضج الطلبة ونمو ثقتهم بأنفسهم والتعرف على العلاقة بين قياس النضج والثقة بالنفس و طبقت على عينة 382 طالبا و استخدم المنهج التجريبي مع تطبيق البرنامج التدريب المساعد -استبيان لقياس الثقة بالنفس استخدام مدرج Erwin، و توصلت الى النتائج إلى عدم وجود فروق داله إحصائيا في مستوى الطلبة وثقتهم بأنفسهم نتيجة البرنامج المساعد وعدم فاعليتها بالنسبة لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية مع وجود ارتباط دال بين الأداتين المستخدمتين في قياس النضج والثقة بالنفس بين طلاب المرحلة الثالثة كانت ثقتهم بأنفسهم اكبر من طلاب المرحلة الثانية "(Ender, 1985 : p298 –299).

#### 2- دراسة ميشيل (2002)

جاءت الدراسة بعنوان التفاعل بين الطلاب وهيئة التدريس على الثقة بالنفس، حيث هدفت هذه الدراسة الى معرفة اثر التفاعل بين الطلاب وهيئة التدريس على الثقة بالنفس، والأثر السلبي لتفاعل الطلاب وهيئة التدريس على الثقة بالنفس، إضافة إلى اثر تفاعل مجموعة من الأقران على الثقة بالنفس و طبقت على عينة 7440 طالبا و استخدم المنهج الوصفي الارتباطي مع تطبيق مقياس وجود علاقات ايجابية بين تفاعل الأقران والثقة بالنفس لدى الطلاب، و خلصت الى أن التفاعلات السلبية مع هيئة التدريس تؤثر على الثقة بالنفس لدى الطلاب. أما التفاعلات الايجابية بين الطلاب وهيئة التدريس ساعدت الطلاب بالفعل على زيادة الثقة بالنفس والتفاعلات المتنوعة بين الأقران والتفاعل بين الطلاب وهيئة التدريس قد تلعب دورا رئيسيا في تطوير الثقة بالنفس عند الطلاب" (شراب، 2013، ص: 62).

**7- التعقيب على الدراسات السابقة:**

يتضح من خلال الدراسات السابقة التي تم عرضها أن هناك تباين وتعدد في متغيرات الدراسة إلا أن متغيرات دراستنا الحالية احدها، وتم اختيار العينات الممثلة لمجتمع الدراسة حيث تراوحت بين 88 مفردة في دراسة سيتي وسود(1980) و7440 في دراسة ميشيل(2002)،تنوعت المقاييس والاختبارات المطبقة في الدراسات السابقة، ونجد ان المقياس المطبق في دراستنا تم تطبيقه في دراسة رمانة وفقير (2014)، شريك (2019)، استخدم المنهج الوصفي التحليلي منه أو الارتباطي في أغلب الدراسات وهذا ما يتشابه مع دراستنا الحالية، باستثناء المنهج التجريبي في دراسة اندر (1982)، والمنهج المقارن السببي في دراسة رمانة وفقير (2014)، والمميز أن كل الدراسات التي تم الاستعانة بها كان ميدانها التعليم الثانوي، مما زاد من استفادة الباحثة من النتائج المتوصل إليها، وهذا يساعد على معرفة ظاهرة قلق الامتحان والثقة بالنفس باختلاف البيئات سواء العربية أو الأجنبية، من عوامل محفزة أو مثبطة.

الجانب النظري



## الفصل الثاني: قلق الإمتحان

تمهيد

- 1- تعريف قلق الامتحان
  - 2- النظريات المفسرة لقلق الامتحان
  - 3- أنواع قلق الامتحان و خصائصه
  - 4- مكونات قلق الامتحان ومظاهره
  - 5- أسباب قلق الامتحان
  - 6- أساليب مواجهة قلق الامتحان
- خلاصة الفصل

## تمهيد

أصبحت نتائج التلاميذ في الامتحانات الرسمية المؤشر الهام لتحديد مستقبلهم الدراسي وتقييم مخرجات التعليم ، وكان مستقبل وتقدم الأجيال ارتبط بطريقة مباشرة على المعدلات التي يحصلون عليها ، وللأهمية المبالغ فيها وتهويل هذا الموقف التقييمي، أصبح القلق عنواناً يصاحب امتحان البكالوريا، فيعيش التلميذ حالة نفسية مفعمة بالخوف من الفشل، أو من عدم الحصول على نتيجة مرضية لانتظارات الأهل والأساتذة ، لذا اتجهت بعض الدراسات النفسية والتربوية لدراسة هذا النوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان بمختلف المستويات باختلاف مستوياته وشدته مما يستوجب ضرورة مرافقة التلميذ لاجتياز امتحان البكالوريا بكل أمان وصولاً إلى النجاح .

تناولنا في هذا الفصل قلق الامتحان وأهم الدراسات السابقة التي تناولته باختلاف الحدود الزمانية والمكانية وعرض أنواعه ومستوياته، مع توضيح مكوناته وأهم مظاهره، وما هي أهم الإجراءات الواجب اتخاذها للحد منه .

## 1- تعريف قلق الامتحان

تباينت تعاريف قلق الامتحان باختلاف التوجهات النظرية، فسنعرض البعض منها، وذلك من خلال تسليط الضوء على جوانبه المختلفة.

لغة :

عرف قلق الامتحان في " موسوعة علم النفس والتحليل النفسي " بأنه " حالة من القلق والتوتر والخوف تصيب الفرد نتيجة تعرضه لموقف اختبار يطبق عليه ، سواء لنقله إلى سنوات دراسية أعلى ، أو لمعرفة مدى صلاحيته لعمل معين أو غيرها ، ويؤثر ارتفاع مستوى القلق عن الحد المعتدل على خفض درجات الامتحان ، حيث يقلل كفاية الفرد في أداءه" (فرج وآخرون، 2003 : 672)

اصطلاحاً :

عرف الباحثين قلق الامتحان على أنه :

- "حالة انفعالية مؤقتة سببها إدراك المواقف التقويمية على أنها مواقف تهديدية للشخصية مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعالية وانفعالات عقلية تتداخل مع التركيز المطلوب في الامتحان الذي يؤثر سلبا على المهام العقلية والمعرفية في مواقف الامتحان " (1: 1980, Spielberg)، "عبد الخالق (1987) يراه أنه " نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان ، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم العظيم عند مواجهة الامتحانات " (دوكم ، 1996 : 10 )  
- "عرفه مارك دوفرو ( 1996 )" هو ردة فعل عاطفية تعني الخوف و القلق و انفعال عند اجتياز شخص امتحان ما" (15: 1996, devera)

- "أما نيو مان ( 1996 ) فعرفه "أنه عدم قدرة على اجتياز أي امتحان بسبب التوتر الزائد الذي يتداخل مع التفكير الشخصي بحيث يؤدي إلى عدم الثقة في النفس" (7: 1996, new man)  
- "سمة شخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج والانفعال ، يطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل ، وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان ، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها ، و اذا زادت درجته لدى فرد ما أدت إلى إعاقته عن أداء الامتحان ، وكانت استجابته غير متزنة " (الشوربيجي - دانيال ، 2001 : 209)  
- "أما بالنسبة لسبيبلرجر - spielberger قلق الامتحان هو الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في التوتر و الخوف من الامتحانات و ما يصاحب هذه الحالة من اضطراب لديه في النواحي المعرفية و النفسية و الفزيولوجية و الاجتماعية" (الجبوري ، 2006 : 10)  
من خلال التعاريف السابقة يتجلى الاختلاف بين وجهات نظر الباحثين ، ولم يجمعوا على تعريف شامل لقلق الامتحان ، إلا أن القاسم المشترك بينهم هو أنه حالة انفعالية داخلية تجاه الضغوط الناتجة عن موقف الامتحان باختلاف المستويات، الذي يمثل مصدرا مهددا للتمييز فيخلق له الخطر والأمن النفسي، فتصاحبه مظاهر جسمية وانفعالية واضطراب في الجوانب المعرفية، مما قد يؤثر سلبا على أداء التلميذ في الامتحان

## 2- النظريات المفسرة لقلق الإمتحان:

تعددت النظريات في تفسير قلق الامتحان وما يعكس على مردود التلميذ الدراسي، وتناولت هذا الموضوع من عدة جوانب، لدراسة تأثيره على المستوى أداء الفرد.

### - نظرية التداخل:

اشارت النظرية بصفة أساسية على نموذج التداخل باعتبار القلق يولد استجابات غير مناسبة نحو الأداء داخل مواقف الامتحان، فينشغل التلميذ بالتفكير في النجاح أو الفشل ، مما يخلق لديه حالة نفسية مضطربة وعدم ثقته في قدراته، فيتعطل التفكير السليم في أسئلة الامتحان.

و توصلت "بحوث ماندلر وساراسون ( andler & Sarason ) 1952، حول قلق الامتحان، أن التأثير الرئيسي للقلق في الموقف الاختباري هو في دخول وتأثير عوامل أخرى ، حيث ينتج القلق العالي استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل :عدم التركيز ، والميل نحو الأخطاء أو الاستجابات المركزة حول الذات ، التي تتنافس وتتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها ، والتي هي ضرورية للإنجاز الطيب في الموقف الاختباري" ( الهواري - الشناوي ، 1987 : 175 )

من الآثار السلبية لقلق الامتحان على أداء التلميذ لامتحان بشكل جيد قد يكون لها تفسير يتصل بالانتباه والتركيز" إذ يرى واين Wine أن التلاميذ ذوي القلق العالي لامتحان يصبحون منشغلين ويقسمون غالبا انتباههم بين الأمور المرتبطة بالمهمة أو الأمور المرتبطة بالذات ، في حين أن الأفراد المنخفضين في قلق الامتحان غالبا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر " ( الطواب ، 1992 : 154 )

"يفترض أن القلق أثناء الاختبارات يتداخل مع قدرة الطلاب على استرجاع واستخدام المعلومات التي يعرفونها جيدا ويمكن أيضا أن يتداخل القلق مع التعلم والاستدكار بصفة خاصة إذا كانت المادة جديدة و معقدة " (زايد، 2003: 172)

#### - نظرية تجهيز ومعالجة المعلومات:

حسب بنجامين وزملائه Benjamin & Al 1981 ووفقا لهذه النظرية يعود قصور التلاميذ ذوي القلق العالي لامتحان إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته ، أي أنهم يرجعون الانخفاض في التحصيل عند التلاميذ ذوي القلق العالي في موقف الامتحان إلى قصور في عمليات " التشفير " أو تنظيم المعلومات و استدعائها في موقف الامتحان " ( الطواب ، 1992 : 155 ) وهنا ما يظهر تأثير عدم التخزين الجيد للمعلومات على عملية الاسترجاع لاستعمالها يوم الامتحان.

"حاول كل من بنجامين ومكيشين ولين Benjamin, Mckeachine & Lin 1987 التحقق من فائدة نموذج تجهيز المعلومات في تفسير الإنجاز السيئ للتلاميذ أصحاب القلق العالي في الامتحان عن طريق استخدام أسلوب يقيس تنظيم مواد الدراسة للتلاميذ ذوي القلق العالي بطريقة مباشرة ، ولقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن التلاميذ ذوي القلق العالي في الامتحان لديهم قصور في تنظيم المواد الدراسية، مقارنة بالتلاميذ الآخرين ذوي القلق المنخفض ، أي أن هؤلاء التلاميذ ليس لديهم القدرة على تنظيم مفاهيم المواد حتى في المواقف غير التعليمية، كما بينت النتائج أيضا أن التنظيم السيئ يرتبط بالإنجاز الأكاديمي الضعيف. ولهذا يبدو أن أحد أسباب هذا الإنجاز السيئ عند التلاميذ العالين في قلق الامتحان يعود إلى عادات دراسية سيئة وقصور في تعلم وتنظيم المواد التي سبقت دراستها " ( الطواب ، 1992: 157 )

ما نستخلصه من اساسيات هذه النظرية استعمال المفاهيم الهامة في تحليل موقف الامتحان، حيث ترجع قصور التلاميذ ذوي القلق العالي لامتحان إلي صعوبات في تعلم المعلومات وتنظيمها ، أو عدم مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها فيه بشكل خاطئ، بسبب نقص في عمليات الترميز فيعبر قل عملية الاسترجاع واستدعائها في موقف الامتحان.

#### -النظرية المعرفية:

جاء تفسير القلق العالي لامتحان والمؤدي إلى الإنجاز السلبي له في الموقف الاختباري، عند رواد هذه النظرية ، حيث يرتفع القلق من استجابات غير مرتبطة بمهام غير المنتظرة يوم الامتحان ، مثل عدم التركيز ، أو الاستجابات المركزة حول الذات التي تتداخل مع الاستجابات المرتبطة بالمهام الحقيقية، والتي هي ضرورية للإنجاز الجيد في الامتحان ، وأن للتلاميذ ذوي القلق العالي في

الامتحان قدرات منخفضة وعادات دراسية سيئة، عدم استيعاب محتوى المواد الدراسية، ما ينعكس على الإنجاز الأكاديمي

#### -نظرية القلق الدافع ( الحافز) :

جاءت هذه النظرية بتفسير قلق الامتحان على أساس أن الدوافع المرتبطة بموقف الامتحان تثير الاستجابات المناسبة للموقف، مما تساهم في الرفع من الأداء وبهذا " يعمل القلق كدافع، وظيفته استثارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان . ويدعم هذا النموذج وجهة نظر تايلور وسبنس Taylor & Spence التي تقوم على أساس أن للقلق خاصية الدافع الذي يوجه السلوك ، ويدفع الفرد للعمل والنشاط " (الصفطي ، 1995 : 75 )

ويشير أصحاب هذه النظرية إلى أن زيادة القلق، تزيد من خلق الثقة بالنفس فيرتفع الإنجاز الدراسي، ومن ثم تؤدي إلى تحسن التعلم والتحصيل، وأن التلميذ في مواقف التعلم والتحصيل ينتابه القلق مما يدفعه إلى الاجتهاد في إنجاز مهامه، فيقلل من شعوره بالقلق أو يتخلص منه حتى يتحقق اتزانه النفسي، وتحقيق نتائج إيجابية، وهو قلق الرغبة في النجاح في البكالوريا .

#### -نظرية القلق المعوق :

حسب هذا النموذج يعمل القلق كمعوق لأداء التلميذ، فيثير استجابات مختلفة لموقف الامتحان "وقد يؤدي هذا إلى انخفاض مستوى أداء التلميذ . ويستند هذا النموذج إلى وجهة نظر تشايلد child ، التي تقوم على أن القلق كحافز في موقف العمل ، قد يثير استجابات ملائمة للعمل أو استجابات لا علاقة لها بالعمل " (الصفطي ، 1995 : 75 )

يتضح أن القلق بشدتيه المفرطة المرتفع والمنخفض من معصرات مهام تلميذ السنة الثالثة ثانوي في أداء امتحان البكالوريا وتحقيق النجاح ،" فالقلق المرتفع يشل قدرة صاحبه عن التفكير والحركة والأداء العقلي السليم ، ويؤدي القلق المنخفض إلى ضعف الدافعية ونقص الاهتمام واللامبالاة أما القلق المتوسط فيعد من الطاقات الدافعة للعمل والأداء والإنجاز، وتفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن شعور التلميذ بالقلق يجعله ينشغل بقلقه أكثر من انشغاله بالإجابة على أسئلة الامتحان فيحصل على درجات منخفضة وكما أشارت نتائج دراسة مونتاقو MORTAQUO إلى أن القلق يعوق التحصيل في الامتحان ،وكلما كانت المهمة صعبة كلما زاد القلق وأعاق التلميذ على الأداء "(مرسي ،1980، 159، 160)

#### -نظرية القلق كحالة وكسمة :

تميز هذه النظرية بين القلق في الامتحان كسمة وكحالة حيث ترى أن الأول كحالة أي الحالة الانفعالية مؤقتة متعلقة بمواقف معينة، فتزيد من نشاط الجهاز العصبي ،والثاني كسمة وهي استعدادات يكتسبها التلميذ في الطفولة وتظل كامنة في ذاته تظهر بوجود المثيرات التي تنشطها وتبعثها فيعتبرها التلميذ يوم الامتحان مصدر تهديد له.

من خلال ما سبق عرضه من النظريات نستخلص أن كل نظرية تحدد متغير القلق في الموقف الامتحاني من زاوية معينة ، فنظرية التداخل تشير إلى العلاقة الموجودة بين القلق والانتباه، والثانية

فتركز على العلاقة بين القلق وقصور تجهيز المعلومات ، وأما الثالثة فسرت القلق كدافع للأداء والإنجاز، والرابعة بينت القلق كمعوق للأداء خاصة في المهمات الصعبة والنظرية الأخيرة تؤكد على القلق كسمة دائمة للامتحان و قلق الحالة الذي يكون موقفيا ومؤقتا . لكن الواقع يؤكد على أن هذه النظريات مكملة لبعضها البعض في تفسير قلق الامتحان الذي يعتبر محفزا، ودافعا عندما يكون معتدلا ومتوسطا ، ويكون معوقا إذا كان مرتفعا ، فيكون التداخل بين التقييم السلبي للذات وموقف الامتحان وبين أدائه ، فيتشتت الانتباه ويقل التركيز فيقل الأداء. وكذا العادات الدراسية السيئة، تؤدي سوء استيعاب المعلومات وتخزينها ومراجعتها، واستدعائها في موقف الامتحان ، كما يستوجب على التلميذ ان يتسم بسمة القلق المؤقتة ويعالج القلق حالة

وفي الأخير جل النظريات تباينت في تفسيرها لقلق الامتحان، وأن التفسيرات لا تعمل بمعزل عن بعضها ، بل في تكامل وتفاعل مستمرين ، فإدراك الموقف وتقييم خطورته يولد سلسلة من العمليات العقلية والفكرية ثم الانفعالية، التي تنشط بدورها الجوانب الفسيولوجية التي تنسب إليه كل الأعراض المصاحبة لقلق الامتحان .

### 3-أنواع قلق الامتحان وخصائصه

يظهر على تلميذ السنة الثالثة ثانوي المقبل على امتحان البكالوريا قلق الامتحان بمختلف أنواعه، منه، الميسر الذي يحفزه ويدفعه الى الاجتهاد و المثابرة ،ومنه المعسر الذي يثبط عزيمته ويجد من أدائه ، وقد يلزم هذا القلق شخصية التلميذ وفي كل المواقف التقييمية باختلاف صعوبتها وسهولتها، إذ هو من أحد مكونات شخصيته وهذا ما يسمى بقلق السمة، أو قد تكون في بعض الامتحانات فقط وهذا ما يسمى بقلق الحالة ، كما يظهر بمستويات مختلفة منها المرتفعة ،متوسطة، والمخفضة وما يترتب عنهما من آثار تؤثر على أدائه الامتحاني.

" أشار كل من هابر وألبرت 1960 Harbber & Albert إلى التمييز بين نوعين من القلق الاختباري : القلق المساعد ( الميسر) والقلق المعوق (المعسر) ، وأن القلق المساعد يؤدي إلى تحصيل مرتفع ، بينما يؤدي القلق المعوق إلى تحصيل منخفض لدى التلاميذ " (إسماعيل، 1994: 50).

### 3-1-قلق الامتحان الميسر:

يعتبر قلق الامتحان المعتدل تأثير الإيجابي محفز على أداء الامتحان لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي ، فهو" قلقا دافعا يساعد التلميذ على الدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع ، وينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحانات ، ويبسر أداء الامتحان ؛ أي كلما كانت درجة القلق متوسطة وفي الحدود المعتدلة كان تأثيرها أقرب إلى التيسير " (كفافي وآخرون ، 1990 : 581).

ويمكن القول أن هذا النوع من الضغوط التيلا تشل من تفكير التلميذ، يحسن من الأداء في الامتحان، مما ينعكس إيجابا على أساليب التفكير، والزيادة في ثقته بنفسه فيرتفع انجازه الدراسي، وعليه فإن بلوغ مستوى قلق الامتحان الحد المعتدل أو المتوسط أمر طبيعي، يخلق عند التلميذ أهمية الامتحان، فيدفعه إلى الدراسة والتحضير المستمر والحيد لامتحان البكالوريا ، فهو بمثابة القوة الدافعة للتعلم والإنجاز، فيقدم التلميذ أداء أفضل ، باستغلال كامل قدراته وإمكانياته بكل إرادة وحزم.

### 3-2-قلق الامتحان المعسر:

اتفق الباحثون التربويون أن المستوى المرتفع من قلق الامتحان يصبح حاجزا معثرا عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي يحد من أدائه لامتحان البكالوريا، لما يخلق لديه من ردود واستجابات سلبية، فيحد من أساليب تفكيره ، فيشوش تذكره ، فهمه وتركيزه ، ويقال من ثقته بنفسه ، فيعسر أداءه الذي قد يسبب له الفشل في امتحان البكالوريا.

والقلق المرتفع (المعسر) في الامتحانات يحرك عند بعض الطلبة قلقهم بحيث يقومون باستجابات غير مناسبة، كالتوتر والخوف من الفشل، أو الإحساس بعدم الكفاءة وتوقع العقاب، بل تتوقف عند إتمام الامتحان، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى القدرة على الاستمرار في الموقف الاختباري الإنجاز السيئ " (الطواب، 1992 : 150 ).

كما أثبتت الدراسات أن المستوى المرتفع للقلق له تأثير سلبي على أداء التلاميذ في الامتحانات ، والتي على أساسها يتحدد مصيرهم المستقبلي. " إن المستويات العليا في القلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك المرنة و التلقائية مما يؤدي إلى اضمحلال وانهيار للتنظيم السلوكي للفرد ويستولي الجمود بوجه عام على استجاباته ،مما يؤدي إلى تدهور الأداء في الامتحان " ( عثمان ،2008:80).

من هنا يمكننا القول أن شدة الإثارة التي يتعرض لها التلميذ في موقف الامتحان، تؤثر على نوعية أدائه وشدته. فإن كانت ضعيفة كان الأداء متوسط ونقص الإنجاز الدراسي ، في حين يتدهور في حالة ارتفاع درجة الإثارة فيعرق كل سلوكياته، لذا فالمستوى المعتدل المتوسط يحقق الاتزان النفسي والعقلي للتلميذ ، فيركز على معارفه ومكتسباته من أجل أداء جيد في الامتحان الذي يؤدي به إلى النجاح في امتحان البكالوريا.

### 3-3- قلق الامتحان كسمة وكحالة:

يعتبر قلق الامتحان حالة انتقالية مؤقتة، يشعر بها التلميذ عند إدراكه لموقف يهدده فينشط جهازه اللاإرادي، يظهر على إثره التوتر والارتباك فيستعد لمواجهة هذا التهديد والتخفيف منه، فهو " نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها " (عبد الخالق، 1987 : 32).

" وفي حالة القلق لا يكون القلق من طبيعة الشخص وليس مكوناً من مكونات شخصيته ولكن يظهر في مواقف محددة ومعينة وكثيرة الحدوث مثل موقف الامتحان " (الطيب، 1996 : 90).

أما سبيلبرجر فيرى أن قلق الامتحان السمة فهو " استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد له والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة، في حين أن هناك من يرى بأن سمة القلق ثابتة وتشارك في تشكيل الفرد، حيث أن الأفراد الذين يتسمون بسمة القلق يدركون عددا أكبر من المواقف بدرجات عالية من الشدة الفيزيولوجية " ( راتب ، 2000 : 160).

فالتلميذ الذي يعاني من هذا النوع من قلق الامتحان يكون أدائه ضعيفا كلما تعرض إلى موقف الامتحان "إن الأفراد الذين يمتلكون درجة عالية من في سمة القلق يكونون أكثر تضررا في مواقف الامتحان " (عثمان،2008:80).

وعودة إلى نظرية القلق كحالة وكسمة والتي ترى " أن إثارة حالة قلق الإمتحان تتم بواسطة مثيرات داخلية أو خارجية، تدرك من جانب الشخص كخطر أو تهديد فان حالة القلق تؤدي إلي أساليب سلوكية دفاعية بهدف خفض حالة القلق غير السارة" ( البحيري، 1985: 4).

ومنه نستخلص أن قلق الامتحان كسمة دائم في جميع الامتحانات وهو مكون ثابت في شخصية التلميذ، أما قلق الامتحان الحالة يكون ظرفيا وموقتا في بعض الامتحانات .

ويتكون قلق الامتحان أساسا من مكونين هما الاضطرابية(الانشغالية أو الانزعاجية ) والانفعالية أو ما يسمى بالعاطفية " (شعيب ، 1987 : 298).

" بالإضافة إلى هذين المكونين ظهرت بعض المكونات الأخرى لقلق الامتحان ، مثل المكون الفسيولوجي " (القريطي ، 1998 : 121).

دون التقليل من تأثير الجانب الانفعالي على جميع الجوانب خاصة المعرفية "حيث أكدت دراسة كلاين سميث و كابلان Kaplan & Kleinsmith 1963 أن المعلومات التي يتلقاها الفرد أثناء الانفعال يكون تذكرها الفوري ضعيفا ، وهذا يرجع إلى ما أثاره الانفعال من اضطراب وتشتيت للانتباه " ( شريف ، 1995 : 142).

كما أكدت "نتائج دراسات موريس وليبرت 1970 Liebert & Morris أن الجانب المعرفي والذي يطلق عليه الانشغال قد أثبتت الدراسة ارتباطه ارتباطا عاليا مع الأداء" (الهوري - الشناوي ، 1987 : 175).

وبسبب القلق يصبح التلميذ مهزوز الثقة بقدراته على مواصلة الامتحان" فيبدأ يشك في إمكانياته وأدائه ، وبالتالي يكون تفكيره محصورا في الفشل والتخوف منه، وهذا التفكير يرهقه ويوصله إلى العجز، وتظهر بعض الاضطرابات الانفعالية والفسيولوجية ،وعليه يصل إلى مرحلة فقدان التحكم فيشعر التلميذ بعدم القدرة على التحكم في الوضع ، وبالتالي يوقف جهده ولا يواصل النشاط المطلوب منه ، الأمر الذي يجعل الفشل يظهر " (خطر ، 2001 : 57)

أثناء مواجهة امتحان البكالوريا يكون التقييم السلبي للموقف من طرف التلميذ، فيدركه كموقف تهديد وخطير، فيظهر المكون الفسيولوجي، وينعكس ذلك على أساليب التفكير والاستجابة ويصبح منشغلا بالفشل والرسوب. " فالتلميذ الذي يعاني من اضطراب الحالة النفسية الانفعالية، تقل طموحاته وآماله حيث تدفعه إلى ردود أفعال نفسية وجسمية نتيجة توقع الفشل في الامتحان، وقد تكون معززة من قبل الأسرة والثانوية، باعتبار أن نتيجة الامتحان ستؤدي إلى مواقف مصيرية في حياة الممتحن ومحيطه الاجتماعي والتربوي" (شريك، 2019: 75).

إن تقسيم مكونات وخصائص قلق الامتحان فهو من نظريا، لأنه في حقيقة الأمر هما متكاملان ومتداخلان مع بعضهما البعض حيث أن "السمة في الشخصية في موقف محدد تتكون من الانزعاجية والانفعالية ، وهما ابرز مكونات قلق الامتحان ، وتظهر الانزعاجية في الخوف من الفشل ، في حين الانفعالية هي ردة فعل للجهاز العصبي .وهذا ما يجعل الحالة الانفعالية التي للتلميذ تؤثر على الناحية



المعرفية له ، حيث تتداخل في أساليب تفكيره فتشتت انتباهه وتقلل من استرجاعه وتركيزه فينعكس سلبا على أدائه في امتحان البكالوريا .

#### 4- مظاهر قلق الإمتحان

لقلق الامتحان عدة مظاهر نفسية، فيزيولوجية، معرفية . " -الشعور بالضييق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان.والانزعاج لأسباب بسيطة وتقلب في المناخ.والشعور بالضغط النفسي للامتحان، والعصبية الشديدة أثناء الإجابة في الامتحانات.كثرة التفكير في الامتحان، والانشغال قبل وأثناء الامتحان في النتائج المرتقبة" (الغريز، 2009: 226).

- التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلب بعض الأفكار الوسواسية الملحة قبيل وأثناء ليالي الامتحان.
- الخوف والرغبة من الامتحان وكذلك الشعور بعدم الاستعداد له.
- توقع تقديرات منخفضة أو الرسوب في الامتحان.
- الاهتمام الزائد والشك أثناء التحصيل خلال العام الدراسي.
- نقص الثقة في النفس.
- تشتت الانتباه، وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء الامتحان والتفكير.
- الرعب الانفعالي الذي يشعر الطالب بأن عقله صفحة بيضاء، وأنه نسي ما ذكر بمجرد الإطلاع على ورقة أسئلة الامتحان.
- الشعور بزيادة الضغوط وتراكم المسؤوليات، وعدم القدرة على الاحتمال.
- شعور التلميذ بعدم الراحة والحساسية النفسية الزائدة.
- نقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات.
- اضطرابات فيزيولوجية، أثناء أداء الامتحان مثل: تسارع خفقان القلب قبل وأثناء الامتحان، وزيادة معدل التنفس، وارتباك المعدة مع جفاف الحلق والشفيتين وتصيب العرق وارتعاش اليدين وبرودة الأطراف.
- الشعور بالتعب والإرهاق، شحوب في الوجه، الشعور بالغثيان، الرغبة الشديدة في القيء، التردد بكثرة على دورة المياه، صداع وآلام بالرأس والبطن لدى الطالب عند استلامه ورقة الأسئلة، عض الشفاه، مص الإبهام، قضم الأظافر.(زهرا، 2000: 100)
- خلاصة فإن أعراض قلق الامتحان كثيرة ومتنوعة، تختلف باختلاف الفروق الفردية، فهناك أعراض نفسية وأخرى جسمية، ومعرفية تظهر في الامتحان سواء قبل أو أثناء أو بعد الامتحان في فترة انتظار النتائج.

#### 5- أسباب قلق الامتحان

لقلق الامتحان عدة أسباب منها ما يرتبط بشخصية التلميذ ومحيطه الأسري الاجتماعي ، ومنها ما كان سببه المدرسة ، وكلها متداخلة فيما بينها ، لذا "فأي امتحان يجتازه الطالب سوف يقرر مصيره في جانب معين من جوانب حياته، مثل النجاح في الدراسة ، فإن هذه الامتحانات تحظى لدى البعض بحالة من الإثارة و التصميم والتهويل وذلك يعود إلى أسباب مختلفة" ( العيسوي ،1995: 95).

#### 1-5 أسباب نفسية وشخصية:

من بين الأسباب النفسية التي تؤدي إلى قلق الامتحان خاصة في مرحلة المراهقة ومشكلاتها المصاحبة ، نجد الجوانب المعرفية حيث " تلعب العوامل المعرفية دورا هاما في عملية القلق، لأن

القلق يثار عندما يدرك الفرد موضوعا باعتباره مثيرا للخطر، فالإدراك هنا عملية وسيطة بين المثير والقلق " (كفاي وآخرون ، 1990 : 583).

وللمكانة التي يحتلها امتحان البكالوريا عند الأسر الجزائرية تجعل التلميذ يعيش مرحلة خاصة من التوتر والخوف وذلك من باب المرافقة التي قد تنعكس سلبا على نفسية وتحضير التلميذ للامتحان.

### 5-2-أسباب اجتماعية ومادية :

للمحيط الأسري تأثير مباشر على التلميذ المقبل على اجتياز امتحان البكالوريا، فتكون مرافقة مستمرة مشحونة بالتوتر والضغط، التي قد تؤدي إلى النفور المدرسي وبعض التعقيدات النفسية، "لا يوجد بيت من البيوت يخلو من مشكلة القلق الناشئ عن الاختبارات، وخصوصا إذا كانت هذه الاختبارات تحدد مستقبل الإنسان وما تسببه من توتر لجميع أفراد الأسرة " ( الطيب ، 1994 : 390). حيث "يتبع بعض الأهل أسلوب المراقبة المشددة والحرص الزائد على الطالب وحالة الإقامة الجبرية في المنزل هي من الأمور السالبة المرتبطة بإثارة القلق " ( العيسوي ، 1995 : 95).

في اغلب الأحيان " قلق الامتحان يرتبط عند اغلب التلاميذ بمتطلبات الانجاز العالية جدا للأهل ، فالطفل يتحول إلى حامل كل آمال وتوقعات الأهل الخائبة " ( رضوان ، 2002 : 286).

وقد يعود منشأ مشكلة قلق الامتحان إلى نمطية التربية الأسرية للطفل، والتي تظهر بصورة واضحة في مرحلة المراهقة، بسبب ما يعيشه تلميذ السنة الثالثة ثانوي من توترات وضغوطات .

كما قال "اريكسون أننا نعلم أن دراسة الابن توظف عند الآباء مشاكلهم الدراسية القديمة وتحرك رغباتهم وطموحاتهم الشخصية التي لم يتمكنوا من تحقيقها، إن كل فشل للفرد في دراسته هو مصدر قلق كبير عند الوالدين الذين يعتبران أن الفشل الدراسي تحطيم لمستقبل الابن " ( عبد الله، 2012 : 134-135).

ويلاحظ أن الأولياء من ذوي المستوي التعليمي الجامعي يعتمدون في التخفيف عن أبنائهم من درجة القلق عن طريق الخبرة .

لا تتمتع الأسرة الفقيرة بالاستقرار المادي والمعنوي ، فيظهر قلق الامتحان بسبب عدم قدرة التلميذ على اقتناء الكتب، أو دفع ثمن الدروس الخصوصية، " فقد أكدت الأبحاث أن التلاميذ الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية الاجتماعية الدنيا تكون درجاتهم في مقاييس قلق الامتحان أعلى.

### 5-3-أسباب دراسية وتربوية :

لمشكلة لقلق الامتحان عدة أسباب دراسية وتربوية، كاستعداد التلميذ للامتحان نفسيا ومعرفيا، الأستاذ وطرائق تدريسه، حجم المنهاج الدراسي والتوقيت الأسبوعي،، ظهور موضة الدروس الخصوصية.

سوء تنظيم المادة وتخزينها ، مايجعل صعوبة استرجاعها يوم الامتحان، "ما أكدته دراسة و يتماير Wittmaier (1972) التي أوضحت أن التلاميذ الذين لديهم قلق عال في الامتحانات تكون مهارات الاستذكار لديهم ذات مستوى منخفض عن ذوي القلق المنخفض " ( Wittmaier 1972 : 352).

إهمال التلميذ لدرسته خلال السنة ما يشكل تراكم الدروس ، فتصبح مصدر تهديد أمن ، لذا "الاستعداد للامتحان أمر ضروري وهام ، يقلل الخوف والرغبة من الامتحان . والتلميذ النجيب يستعد للامتحان منذ أول يوم في العام الدراسي، عن طريق المذاكرة والمراجعة المنتظمة والاستعداد المستمر " ( ديماس ، 1999 : 148).

من خلال كل هذا يمكننا القول أن قلق الامتحان أسباب، قد يكون التلميذ مصدر القلق، أو الأسرة بظروفها، أو الثانوية بما فيها الأستاذ وبرنامجها الدراسي، وكلها تكون سببا وعاملا هاما في ظهور قلق الامتحان .

## 6- أساليب مواجهة قلق الإمتحان:

للتقليل من قلق الامتحان، نجد الباحثين سعوا لوضع بعض الأساليب، مع الرفع من مستوى الأداء في الامتحان، وتحقيق التوازن النفسي لزيادة تركيز الانتباه، و سنتعرف على بعض الاساليب التي قد تحد من قلق الامتحان.

### 6-1- علاج قلق الامتحان:

يجب أن تتم المعالجة على مراحل:

- التعرف على نسق الحياة من خلال معرفة تاريخ المرض والأعراض الأخرى المصاحبة لموقف الامتحان وأسلوب التحصيل الأكاديمي لدى المسترشد.
- فحص الأحداث المنشطة من خلال مواقف الامتحان السابقة.
- فحص الأفكار الخاطئة مثل مفهوم خاطئ عن حتمية تكرار الفشل.
- الأعراض الجسدية قبل الامتحان وأثنائه.
- استحالة تعديل قدراته.

الحوار والمناقشة مع المسترشد وضرب الأمثلة والبحث والتشجيع وتذكيره بخبرات سابقة ناجحة وقديمة لذاته وتشجيعه علي تنظيم جدول زمني للمذاكرة وتدريبه علي طرق إيجابية للتحصيل (زهران، 1972 :70).

### 6-2- أساليب علاج قلق الامتحان:

- "أسلوب التحصين المنظم وهو من أساليب المدرسة السلوكية الذي يقوم على تقديم المثيرات التي تسبب القلق بشكل متدرج وذلك بتعرضه لعدد من المواقف الشبيهة بموقف الامتحان.
- العلاج المعرفي والذي بموجبه يتم تحديد الأفكار المخيفة الباعثة لقلق الامتحان وتعديلها على أساس أنها منطقية أو غير منطقية.
- الإرشاد الجماعي الذي يقوم على مناقشة الطلاب في المشكلات المرتبط بقلق الامتحان حيث يستفيد الطلاب من خبرات بعضهم البعض في مواجهة موقف الامتحان. (أبو ملوحة ، 2004:85)

ويستفيد التلميذ من خلال الحصص التحسيسية والإعلامية التي يقدمها مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني للتقليل من ضغط القلق، بإشراكه في جماعات الكلام، أو مرافقته من خلال جلسات إرشادية.

**خلاصة الفصل :**

من خلال ما سبق عرضه في هذا الفصل يمكننا القول أن قلق الامتحان يعد من المشكلات التربوية التي تزيد حدتها بمرور السنوات واختلاف المستويات التعليمية، فيظهر بشكل مريب عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي اثناء امتحان البكالوريا. يعتبر قلق الامتحان استجابة انفعالية غير متوازنة تنسم بالتوتر والانزعاج والخوف، ويظهر على شكل جملة من المظاهر النفسية والجسدية، يمكن الاعتماد عليها في تشخيص هذه المشكلة ، ويرجع قلق الامتحان لعدة أسباب منها الشخصية، الاجتماعية من أسرة ومؤسسة تربوية

وعليه فإن قلق المشكلة بات يهدد امان التلميذ، وجب البحث في استراتيجيات لمواجهته للحد منه ومن أثاره السالبة على التلميذ والمجتمع.

## الفصل الثالث: الثقة بالنفس

تمهيد

- 1- تعريف الثقة بالنفس
  - 2- نظريات الثقة بالنفس
  - 3- مراحل بناء الثقة بالنفس
  - 4- مقومات الثقة بالنفس
  - 5- أهمية الثقة بالنفس
  - 6- مظاهر قوة الثقة بالنفس ومعوقاتها
  - 7- مظاهر ضعف الثقة بالنفس وأساليب تنميتها
- خلاصة الفصل

### تمهيد:

تعد الثقة بالنفس إحدى مظاهر الشخصية السوية المتكيفة نفسياً واجتماعياً، تكتسب خلال نمو التلميذ، وتلعب دوراً لا يستهان به في مساعدة التلميذ على مواجهة تحديات الدراسة والمواقف التقويمية كإمتحان شهادة البكالوريا، حيث تمنحه القدرة على اتخاذ القرارات والتعبير عن الذات والإجابة على الأسئلة، كما تعتبر مصدراً إيجابياً هاماً عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي لتحقيق الطاقة المعنوية لتحقيق النجاح.

تنتمي الثقة بالنفس إلى مجموعة العوامل التي تمثل اتجاهات التلميذ الإيجابية نحو ذاته ونحو البيئة الاجتماعية، المدرسية والأسرية، إلا أن غرسها يحتاج إلى الوقت والاستمرارية وتحديد الأهداف، فتربية التلميذ على أن يكون قوي الشخصية واثقاً من نفسه ليس بالشيء الهين، ولكنه ليس مستحيلاً، بل يتطلب الصبر والمثابرة والاستمرارية خاصة عندما يتعرض لقلق الإمتحان.

سنتناولنا في هذا الفصل الإطار النظري لمفهوم الثقة بالنفس من حيث تعريفه والنظريات التي تدارسته مع إظهار لأهم المقومات التي يركز عليها، وتطرقنا إلى أهميته على الفرد والمجتمع، ثم عرضنا مظاهر قوة الثقة بالنفس ومعوقاتهما، ومظاهر الضعف وأهم خصائص أشخاصها مع تبين أساليب تنميتها، واختتمنا الفصل بملخص.

### 1- مفهوم الثقة بالنفس :

تعددت مفاهيم حول الثقة بالنفس لغة واصطلاحاً عبر الأزمنة وباختلاف البيئات الاجتماعية والتوجهات النظرية، سنعرض البعض منها عبر التسلسل الزمني لمعرفة مدى اختلاف وتطور المفهوم عند الباحثين

#### 1-1- لغة:

الثقة لها مدلول لغوي يعني أنها " مصدر قولك وثق به يثق وثاقه وثقة أي ائتمنه.

– "الوثيقة في الأمر إحكامه كالأخذ بالثقة، وكذلك الميثاق والموثقة هي المعاهدة أي تحالفنا وتعاهدنا". (البخاري، 1998، ص: 738)

– "الثقة هي سكون يستند إلى أدلة وأمارات يسكن القلب إليها، فكلمة قويت تلك الأمارات قويت الثقة واستحكمت، ولاسيما كثرة التجارب وصدق الفراسة، واللفظة كأنها من الوثاق وهو الرباط، فالقلب قد ارتبط بمن وثق به توكلأ عليه وحسن ظن به، فصار في وثاق محبته ومعاملته والإستناد إليه والاعتماد عليه، فهو في وثاقه بقلبه وروحه وبدنه".

## 1-2- تعريف الثقة بالنفس

تناول عدة باحثين التعريف الثقة بالنفس و من عدة زوايا باختلاف توجهاتهم النظرية فعرفت على أنها :

- "إيمان الفرد بنفسه وبإمكاناته وقدرته والاعتماد عليها في تسير أموره والإحساس بالأمن والاطمئنان النفسي وعدم الشعور بالنقص والخجل في المواقف الاجتماعية من نقد الآخرين له ومناقشة مشكلاته وعدم التردد بالبدء في ممارسه أعماله خوفا أو طلبا للمساعدة والشعور بأنه مقبول من الآخرين.
- "إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في حياته".
- القبول غير الخاضع للجدل -غير المشروط- لقيمة الفرد وأفكاره ومشاعره الفطرية، وغرائزه، وانفعالاته باعتبارها مؤشرات حقيقية وصادقة للخبرة الذاتية للفرد، كما أوضح أن قيمة الثقة بالنفس تعبر عن الإحساس الصادق بما أنت عليه بالفعل وأن تشعر بما أنت عليه فعلا".
- "شعور الفرد بأنه قادر على تدبير أموره الذاتية وتحقيق التوافق النفسي، والاجتماعي من دون الاعتماد على الآخرين وبخاصة الوالدين" (الخطيب و احمد، 2001:49).
- "هي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، وأنها ترتبط ارتباطا وثيقا بتكيف الفرد نفسيا واجتماعيا وتعتمد اعتمادا كليا على مقاوماته العقلية والجسمية والنفسية".

## 1-3- التعليق على التعاريف :

لاحظنا مما سبق عرضه أن هناك اتفاق على مفهوم الثقة بالنفس، رغم اختلاف الزمان والمكان وتوجه الباحثين إذ تعتبر خاصية هامة مكتسبة عند الفرد منذ الصغر تتطور بتطور نموه، تمثل مظهرا من مظاهر الصحة النفسية على جميع المستويات، وفي كل المجالات وهي تتضمن الجانب الإدراكي المعرفي والجانب السلوكي و الجانب الانفعالي .

فالأول يتمثل في إدراك الفرد لكفاءته وقدراته، وعلى تحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار. ومعرفة كفاءته الجسمية والاجتماعية، أما الجانب الثاني فهو ترجمة هذه المعتقدات الإيجابية إلى أفعال سلوكية، تعكس مدى ثقته بنفسه من خلال قدرته على التعامل بفاعلية وإيجابية، مع المواقف الحياتية والمشكلات، وإشباع حاجاته باتخاذ القرارات المناسبة، لتحقيق الأهداف المرجوة.

ومن خلال التعاريف السابقة توصلت الباحثة إلى تعريف نظري للثقة بالنفس، بأنها سمة من سمات تكامل شخصية التلميذ، ومدى إدراكه لكفاءته ومهارته وقدراته الجسمية، العقلية، النفسية والاجتماعية، والتي من خلالها يعتمد على نفسه، ويتفاعل بإيجابية مع المواقف الحياتية، التي يتعرض لها في المدرسة والمجتمع فتمنحه القدرة على اتخاذ القرارات الواقعية الحاسمة، لتحقيق الأهداف المسطرة من أجل النجاح والتوفيق.

## 2- نظريات الثقة بالنفس

تناول عدة باحثين موضوع الثقة بالنفس، باختلاف توجهاتهم النظرية، لذا سنتناول عرض بعض النظريات منها:

### 1-2- نظرية التحليل الاجتماعي:

جوهر هذه النظرية يعتمد على تفاعل الفرد مع البيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها، واستجابة الفرد لمطالب المجتمع ومسايرتها، وتعتمد بدرجة كبيرة على ثقة الفرد بنفسه وقدرته، على مواجهة الضغوطات لحل المشاكل بكل ثقة وإرادة .

فجاءت لتؤكد على أهمية العوامل الاجتماعية والثقافية في بناء الثقة بالنفس " فكلما كان إدراك الكائن الحي واضحاً، كان الاستبصار للمواقف أكثر فعالية، وإمكانية للتوصل للحلول والمشكلات التي قد تواجه الفرد " (الزيود، 1998: 222).

### 2-2- النظرية الإنسانية :

يعتبر متغير الثقة بالنفس المحور الأساسي في هذه النظرية، فلا يذكر إلا ارتبطت به إسهامات كارل روجرز و أبراهام ماسلو (Maslow) ، حيث يشير روجرز إلى أهمية الثقة بالنفس ، وأن أفضل طريقة لفهم السلوك الإنساني هي النظر إليه من الإطار الداخلي المرجعي للشخص ذاته ، والواثق من نفسه يعتمد دائماً على نفسه فيوظف طاقاته، ويتميز بالانفتاح على الخبرات الحياتية. " فيؤكد روجرز على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي ،وبين ثقة الفرد في ذاته ، ولذلك فإنها تهدف إلى تحرير الطاقات الإيجابية الكامنة، داخل الفرد أثناء العملية الإرشادية " (انجلر، 1991: 294).

كما تعتبر الثقة بالنفس حاجة من الحاجات الأساسية ،في الدوافع الإنسانية طبقاً لنظرية ماسلو " وتعتمد الثقة بالنفس على التغذية المرتدة (سلبية أو إيجابية) ، وتلعب خبرتا الفشل والنجاح في تقييم وتوقع الفرد لثقتة بنفسه، كما تعتمد الثقة بالنفس على تقييم الفرد لذاته، و لديه ميل فطري لأن يحصل على ملاحظة ذاته كملاحظة ما هو محبب فيه من قبل الآخرين، وجاءت إسهامات ماسلو مكتملة لما جاء به روجرز، حيث تمحورت اهتماماته بدراسة الأشخاص الأسوياء العاديين ، الذين حققوا ذواتهم، وأهم خصائصهم وكانت الثقة بالنفس في مقدمة هذه الخصائص وأكثرها أهمية ،ويعد أبراهام ماسلو من أبرز من تحدث عن الحاجات النفسية، وأهمية إشباعها حيث أن إحساس الطفل بالأمن والطمأنينة من أهم مقومات جانبه النفسي، وهذا من خلال عيشه في أسرة لا تعاني من التفكك أو الخلافات الأسرية لأن هذا يولد في نفسه القلق والخوف ، فيحس بأنه غير مرغوب فيه ولا مكانة لديه بين أفراد أسرته، فيفقد ثقته بنفسه. لذا على الأسرة توفير بيت آمن فيه الحب والطمأنينة، وأشار إلى صفات الواثقين بأنفسهم حيث " يتمتع الأفراد الذين حققوا قوتهم بثقتهم الكبيرة في أنفسهم و قدراتهم ورسالتهم في هذه الحياة ، فنجدهم يتفاعلون مع الآخرين عندما تكون لهم مهام معينة يسعون لتحقيقها ،ويظهرون قبولاً بالآخرين فهم يدركون عيوبهم، ولا يتضايقون منها بل يقبلون بها" (انجلر، 1991: 305).

### 2-3- نظرية التحليل النفسي:

من روادها المحلل النفسي فرويد freud الذي قسم الشخصية إلى ثلاثة مكونات، متفاعلة ومتكاملة بعضها البعض (الهو – الأنا- الأنا الأعلى) " فالرغبة الداخلية والحتمية الغريزية لدى كل إنسان ،من أجل أن يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس، تؤهله لحل صراعاته وتحقيق السواء والتوافق.



حيث أشار أدلر بأن فهم شخص معين يتضمن فهما شاملا لكل اتجاهاته وعلاقاته مع العالم الإنساني. فهو مخلوق اجتماعي بدلا من كونه مخلوقا جنسيا ، والفرد مدفوع باهتمامات اجتماعية وأغلب مشاكله الحياتية اجتماعية الأساس كما " يشكل أسلوب الحياة بالصورة التي ارتضاها أدلر مستوى عالي من مستويات الثقة بالنفس يستطيع من خلالها الفرد أن يصل إلى الشخصية المتكاملة المحققة لذاتها.

كما أسهم يونج في عرض مفهوم تحقيق الذات كبديل للثقة بالنفس " حيث يذكر انجلر (199)، بأن تحقيق الذات عند يونج عملية عرضية من النمو، تتضمن الفردية والسمو(التفوق) في هذه العملية، أنظمة النفس تحققت درجاتها الكاملة في التميز وبعد ذلك تتكامل في هوية واحدة مع كل البشرية " (انجلر، 1991: 98).

فمخلص الثقة بالنفس من خلال هذه النظرية تبين أن الفرد يشعر بالنقص، ولكل أسلوبه الخاص الذي ينتهجه لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، والقضاء على النقص ليؤكد ذاته ويحتل المكانة المرموقة في المجتمع.

#### 4-2- نظرية النمو النفسي والاجتماعي:

إن الإحساس بالثقة يعتبر حيز الزاوية في بناء الشخصية السليمة، وأن الشخص الذي يثق بنفسه، وفي العالم من حوله يمتلئ إحساساً بيقين داخلي يجعله يثق في العالم الاجتماعي ، باعتباره مصدراً للأمن، ومكاناً مستقرًا، وأن الناس موثوق بهم".

كما أن النمو عملية مستمرة ومتكاملة ، ففي كل مرحلة جديدة تجد سوابقها في المراحل السابقة ،والتي بدورها سابقة للمرحلة اللاحقة. والتحلي بدرجة من الثقة بالنفس تمكنه من مواجهة صعوبات الحياة ، والتغلب على ضغوطاتها " في كل مرحلة من مراحل النمو النفسي والاجتماعي يواجه الفرد صراعات، تتطلب بذل جهد من قبل الفرد والمحيطين به لتخطيها، والانتقال إلى المرحلة التي تليها.

ومن هنا يمكن القول أن إريكسون يرى أن النمو الصحي لدى الطفل، لا ينتج كليا من الإحساس التام بالثقة. وإنما ترجح نسبة الثقة على نسبة عدم الثقة، فمن الأهمية بمكان أن نتعلم ما لا نثق به كتعلمنا ما نثق به، فالقدرة على التنبؤ، واستنباط الخطرأساسية في السيطرة على البيئة، وفي الحياة الفعالة وهكذا ينبغي أن ينظر إلى الثقة الأساسية على أساس سلم متدرج للإنجاز " (لاحق، 2004: 38).

إن ترسيخ الثقة بالنفس له آثار، ونتائج هامة في النمو المستقبلي لشخصية الطفل ، حيث يمكنهم من تحمل الاحباطات و الضغوطات ، كقلق الامتحان عند مواجهتها خلال مراحل حياتهم .

ومن هنا نقول أن مراحل النمو الإنساني محور هذه النظرية، ففي مرحلة التعليم الثانوي وفي السياق الاجتماعي تكون علاقة التلميذ المراهق بالأصدقاء مسيطرة أكثر من علاقته بوالديه، فيصبحون مرجعيته ومعياره لقياس مدى نجاحه أو فشله و منهم يستمد قوة ثقته ومصدر تحقيق ذاته، فيسعى لتوفير الظروف المناسبة لتحقيق الإنجاز و النجاح خارج إطار الأسرة .

كما أن الثقة بالنفس تتمركز حول اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية، التي تؤدي إلى شعوره بالأمن النفسي والاجتماعي في مواقف الحياة الاجتماعية والمدرسية، مما يجعله قادرا على تحقيق حاجاته ، ومواجهة الصعوبات ، وحل مشكلاته بأداء متميز و منه يحقق أهدافه.

#### 5-2- النظرية الاجتماعية :

في هذه النظرية يتناول فروم الثقة بالنفس تحت مصطلح الحب الذاتي" ويصر على أن القدرة على الحب تتطلب التغلب على النرجسية ، وواقعية الشخص تظهر بعيدة عن تدخل حاجاتنا وانفعالاتنا في الحكم عليه. ومفهوم فروم للحب الذاتي يوازن تأكيد روجرز على الانسجام، و ماسلو للاحترام والتقدير الذاتي. ونظرة سوليفان للثقة بالنفس كأحد المكونات الأساسية ، في البناء الشخصي التي تعتمد على العلاقات الشخصية المتبادلة .

ويشير انجلر بأن "سوليفان يؤكد على أن الشخصية تظهر كنتيجة لتفاعلات الشخص مع بيئته من خلال عدد لا حصر له من المواقف الاجتماعية، نصح واعين بأنفسنا وبكيفية ارتباطنا بالناس الآخرين" (انجلر، 1991: 139) .

وعليه الثقة بالنفس كما ينظر إليها سوليفان " تتوقف على العلاقات الشخصية ،المتبادلة بين الشخص والآخرين ،في المبادئ والافتراضات الرئيسية ، والذي يعتبر أن دينامية الذات تلعب دورا هاما في تنظيم السلوك ،وفي تحقيق الحاجة للقبول والتقبل.

## 2-6- النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يتعلم من البيئة التي يعيش فيها ، بما تشتمل من مثيرات واستجابات مختلفة، لها علاقة بمختلف مجالات حياته الاجتماعية ،النفسية والدراسية، حيث "يرى واطسن أن كثرة استعمال العقوبة مع الطفل ، يؤدي إلى نشؤ طفل غير واثق من نفسه، كرد فعل على ذلك الأسلوب في التربية. وهذا يعتمد على الميزان الموجود في البيئة، والذي تؤدي إلى اكتساب الطفل الثقة بالنفس، إذ ترى المدرسة السلوكية في التعلم في تفسير التنشئة الاجتماعية، أن لأساليب السلوكية المقبولة من الوالدين تثاب وتدعم ، وما يعاقب عليه الطفل يميل إلى التلاشي والانطفاء، وشخصية الطفل وهكذا تطبع شخصية الطفل بالطابع الاجتماعي المطلوب " (كفافي، 2008 :9).

وقد يخلق تلميذ غير متكيف مع المعايير الاجتماعية و يستأثر تحصيله وأدائه الأكاديمي وعلاقاته الشخصية مع الأستاذ والرفاق، وقدرته على النجاح في المهارات الدراسية ، السلطة الوالدية الزائدة ، التدخل الزائد عن الحد في شؤون الفرد، والبيئة المدرسية المضطربة مثل إهمال المدرسين وتحكمهم وسوء المعاملة والعقاب ، والاضطراب مع الزملاء والامتحانات الصعبة المحيطة كلها عوامل قد تؤدي إلى فقدان ثقة التلميذ بنفسه في محيطه الاجتماعي ، المدرسي.

## 2-7- النظرية المعرفية :

تشير النظرية المعرفية إلى أن ثقة التلميذ بنفسه هي محصلة لأحداث داخلية إيجابية، كونت بناءات معرفية نتج عنها سلوك إيجابي يتمثل في المستوى المرتفع من الثقة بالنفس و الذي ينعكس إيجابا على دافعيته للانجاز أثناء أداء امتحان شهادة البكالوريا بعيدا عن أي قلق و توتر .

فقد نظر ألبرت إليس إلى الثقة بالنفس كمييار من معايير الشخصية السوية منها:

- اهتمام الفرد بذاته وتحقيقه لرغباته السوية.
- القدرة على التفكير العلمي.
- حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين.
- الواقعية

- قدرة الفرد على توجيه ذاته، واعتماده على نفسه.
  - القدرة على التوصل إلى تقبل الفرد للإحباط وإمكانية التعامل معه بواقعية
  - تقبل الذات السعادة
  - تحمل المسؤولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي، وعدم لوم الآخرين".
- وفي نفس الإطار جاءت إسهامات ميكتبوم لتركز على الحديث الداخلي أو ما يعرف باسم حديث الذات (التعليمات الذاتية)، وأشار إلى تأثيرها على السلوك وهو بذلك يشير إلى أهمية أن يتمتع الفرد بدرجة من الثقة بنفسه حتى يتمكن من أن تكون أحاديثه الذاتية إيجابية و تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج. في حين العزة و عبد الهادي أشاروا إلى أن الحديث الداخلي يخلق الدافعية عند الفرد، ويساعده على تصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة .

كما توحى النظرية المعرفية توحى إلى أن " ثقة الفرد بنفسه هي محصل لأحاديث داخلية إيجابية كونت بناءات معرفية نتج عنها سلوك إيجابي يتمثل في مستوى مرتفع من الثقة بالنفس. ويؤكد بيك على العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك، وهذا يعني أن أنماط سلوكنا وانفعالاتنا مرهونة بمنظومة تفكيرنا التي تدخل فيها سماتنا الشخصية ومفهومنا لذاتها وثقتنا بأنفسنا.

### 2-8- النظرية الجشطالتيّة :

ترتكز هذه النظرية على أن الثقة بالنفس عند التلميذ على إمكانية إعادة بناء خبراته للتكيف مع المواقف الجديدة وعلى "الاستبصار الذي يعني قدرة الإنسان على إعادة تنظيم خبراته بحيث يأخذ معنى جديداً غير السابق فكلما كان إدراك الكائن الحي واضحاً كان الاستبصار للمواقف أكثر فعالية وإمكانية للتوصل للحلول والمشكلات التي قد تواجه الفرد "(الزيود ، 1998: 222).

### 3 - مراحل بناء الثقة بالنفس :

- تمر عملية بناء الثقة بالنفس بمراحل عدة وهي :
- ✓ **مرحلة التفكير:** هي أن يفكر الفرد سمعياً أو بصرياً أو حسياً في المعاني التي تدل على الثقة بالنفس ، كأن يتخيل نفسه على منصة وفي حشد كبير من الناس وهم يشجعونه ويثنون عليه ويذكرونه بالصفات الايجابية التي يتمتع بها .
  - ✓ **مرحلة الشعور :** هي الاستجابات الانفعالية التي تنتج عن الأفكار وهي اقرب ما تكون لها، وعلى ذلك فان تغيير الاستجابات الانفعالية للثقة بالنفس تكون عن طريق تغيير نمط التفكير .
  - ✓ **مرحلة السلوك :** من المعلوم إن الأفكار ترتبط بالانفعالات، والانفعالات ترتبط بالسلوك فهناك علاقة قوية بين الجسد والعقل فأى تغيير يحدث في الجسم ينتجه تغيير في العقل ثم تغيير في الانفعالات.
  - ✓ **مرحلة القناعات :** وذلك بأن يقتنع الفرد بالسلوكيات التي تعزز الثقة بالنفس وبالتالي تتكرر ممارسته لها والإحساس بها وإدراكها بالعقل وترجمتها إلى سلوك.
  - ✓ **المرحلة الروحية :** إنها أرقى مرحلة يصل إليها الشخص الواثق بنفسه وفيها تصدر الثقة بالنفس عن الشخص تلقائياً و تصحبها مشاعر السرور والانجاز.

يمكن الإشارة في هذا المقام أن هذه المراحل نظرية و متداخلة فيما بينها ليس لديها انفصال زمني و لكن قصد الدراسة قام الباحث بتفسير سيرورة عملية الثقة بالنفس حتى تتمكن من معرفة كل العناصر التي تساهم في بناء الثقة بالنفس عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي و التي تبدأ بتفكير التلميذ في النجاح في امتحان شهادة البكالوريا و فرحة الأهل و الأصدقاء و ينتقل إلى مرحلة الانفعالية و الإحساس بلذة النجاح و الايجابية في الموقف الامتحاني و عليه يتجه سلوكه إلى التحضير و الأداء الجيد فيه فترتفع دافعيته للانجاز بمشاعر التفوق و التميز.

#### 4- مقومات الثقة بالنفس :

تؤثر عدة مقومات في مستوى ثقة التلميذ بنفسه و بمختلف مظاهر جوانب نموه ، منها ما يتعلق بالأسرة و مناخها الاجتماعي و منها ما يرتبط بالمدرسة و مناهجها التربوية و بالمجتمع و عناصره، فتعمل هذه المقومات مجتمعة أو منفردة على تعزيز الثقة بالنفس حيث تجعل منها قوة هامة و أساسية في بناء شخصية التلميذ و تمتعه بالاستقرار و الصحة النفسية السليمة إن كانت ايجابية و إلا أدت إلى نقيض ذلك حيث " تعد الثقة بالنفس إحدى أهم مقومات الشخصية الأساسية و احد معاييرها السوية و ترتبط بالسلوك ارتباطا عاما و تعد عاملا عاما غير مقتصر على مجال محدد كالسلوك الاجتماعي أو الانفعالي و إنما ترتبط بالسلوك بشكل عام و من أبرزها نذكر:

#### 4-1- المقومات الشخصية :

##### 4-1-1- المقومات الجسمية:

يعتبر جمال الطلعة و جاذبية الشخصية من العوامل المساعدة لإكساب التلميذ المراهق ثقته بنفسه، و هي من الجوانب الجسدية المدعمة للثقة بالنفس خاصة لما تتميز به هذه المرحلة بجذب انتباه و اهتمام الجنس الآخر و سلامة التلميذ جسديا، و خلوه من العاهات و الأمراض يضمن له جزءا من الثقة بالنفس و الاعتزاز، و في حالة العكس فالمريض يكون دائما تابعا للآخرين فاقتدا للعزيمة محبط الإرادة و الانجاز، " إن درجة الثقة قد تنخفض خاصة في كيفية تعامله مع تلك الإعاقة التي تصعب عليه مجاراة متطلبات الحياة و قضاء احتياجاته اليومية فيشعر الفرد حينئذ بالاختلال النفسي الذي يؤدي به إلى تذبذب الثقة بالنفس لأن " الثقة بالنفس هي أحد الصفات الشخصية، إذ أن الإحساس بالثقة بالنفس لدى الفرد تمنحه الشعور بالقوة و الأمان".

وفي حال وجود مشكلة جسمية معينة فإن درجة الثقة التي يتمتع بها التلميذ هي التي تحدد أسلوب التعامل مع تلك الإعاقة، و يمكن أن تكون الشخصية المصدومة بموقف ما في الدراسة كخبرات الفشل و الرسوب المدرسي عرضة لفقدان الثقة بالنفس.

كما أن من مؤشرات الثقة بالنفس جمال المظهر و جاذبية الشخصية و قوة الحجة و الاقناع باستعمال الألفاظ المناسبة و العبارات المتناسقة .

فاكتساب التلميذ النظرة السلبية عن ذاته يفقده الإحساس بالأمان فتتهز ثقته بنفسه و تختلف سلوكياته في مواجهة مواقف الحياة كإمتحان شهادة البكالوريا " فالإعاقة تجعل صاحبها يسلك إحدى الطريقتين؛ إما أن يكون كغيره من الأصحاء و يقوم بالتعويض غير المباشر عن إعاقته هذه فيستثمر ما لديه من إبداعات، أو أن يكون غير عاد، و في هذه الحالة سيتخذ طريقا من اثنين، إما الانسحاب كالانطواء و العزلة و ضعف الثقة بالنفس، أو طريق العداة و الشراسة كتعويض مباشر عن إعاقته" (أبو سعد، 2004: 208).

ومن كل هذا وصلنا إلى نتيجة مفادها أن لكل من الجانب الجسمي والنفسي تأثيراً بالغاً في ثقة التلميذ بنفسه، فكلاهما مكملان لبعضهما، مما قد يؤثر في طموحاته وقدرته على اتخاذ القرارات الحياتية المناسبة .

#### 4-1-2- المقومات العقلية :

للعوامل العقلية بالغ الأثر في بناء الثقة بالنفس عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي ، سواء في بناء شخصية سوية أو لأداء امتحان شهادة البكالوريا "ويندرج تحتها ثلاث دعائم هي: الذكاء والذاكرة والخيال.

✓ **الذكاء:** وهو عنصر هام لمساعدة الفرد على اكتساب الجديد، وتجنب العديد من الأخطاء والأخطار، وجعله محبوباً بين الآخرين، وهذا كله يزود الفرد بقدر لا بأس به من الثقة بالنفس، وذلك لما يلاقيه من معاملة حسنة ومن تقبل الغير له.

✓ **الذاكرة :** وتبرز أهميتها أن بضعفها يشعر الفرد بالضعف النفسي، لأنه لا يستطيع مجاراة متطلبات الحياة.

✓ **الخيال:** حيث أن الشخصية القوية تكون قادرة على ضبط خيالها وتوظيفه في مواقف الحياة ، وخير دليل على ذلك الشعراء والمخترعون والمكتشفون الذين يشهد لهم التاريخ بالثقة بأنفسهم، فهم قد وظفوا خيالهم أفضل توظيف بما ينفع البشر، ولم يجعلوا من خيالهم مجرد أحلام يقظة بعيدة عن الواقع، بل جعلوا خيالهم طريقاً ووسيلة توصلهم إلى هدفهم " (أسعد، 1994:93).

وهذا ما يجب أن يكون عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي خيال واقعي، قابل التجسيد مع السعي الحثيث لتوفير الظروف المناسبة.

كما يتعرف التلميذ على إمكاناته وقدراته العقلية لاستغلالها في حياته الأسرية والمدرسية " فتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية، التي تبدأ كأفكار مفتاحاً للنجاح الدراسي في ذهن الفرد، وتجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات " (عسكر، 2000:157).

ومن هنا تظهر أهمية الاستعداد الفكري ، فالثقة بالنفس مجموعة من المعتقدات والأفكار التي تمكن التلميذ من توجيه طاقاته وكفاءاته نحو تحقيق أهدافه في الحياة .

والاستخدام السليم للعقل والتفكير المنطقي يُمكن التلميذ من الوصول إلى الحلول الناجعة، التي تحاكي واقعه، يربط بين الأسباب والنتائج، مما تتوافق مع الإمكانيات والقدرات، وبذلك تحد المقومات العقلية من إصابة التلميذ بالأمراض النفسية وأحياناً الأمراض الجسمية ؛ فالثقة بالنفس تحمي صاحبها من الإصابة بالقلق والتوتر، وللحماية منها لا بد من التسلح بدرجة من الثقة بالنفس، قصد تحقيق انجاز دراسي كالنجاح في امتحان شهادة البكالوريا .

#### 4-1-3- المقومات الوجدانية:

إن تغيير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها لا يأتي إلا لمن لديه رصيد كاف من الثقة بالنفس وإمكانات عالية في مواجهة المواقف الضاغطة كالقلق الامتحاني، وإيمان راسخ بقدرته على التحرر مما قد تلقى في طفولته من تربية خاطئة و خبرات سلبية .

ومن أهم العوامل الوجدانية التي تكسب التلميذ الثقة بالنفس هو الابتعاد عن المخاوف و التوترات التي يؤدي وجودها إلى فقدانها أو نقصها " وكذلك النظرة الواقعية الوجدانية إلى الذات بغير استعلاء أجوف أو احتقار مهين للذات، إضافة إلى الابتعاد عن التذرع بالنكوص المرضي إلى مراحل عمرية سابقة من حياة الفرد، ثم إن افتقاد الثقة بالنفس يتسبب ببث شعور الحزن والاكتئاب المرضي في نفس الفرد؛ سينتهي في نهاية المطاف إلى فقدان الثقة بنفسه " (أسعد، 1994:100).

من اثار تأثير الثقة بالنفس أنها تثير الانفعالات الايجابية وتحقق الشعور بالسعادة والفرحة وتزيد من الحماس والمثابرة، لتحقيق الأهداف والنجاح المتميز فيرتقي مفهوم تقدير الذات عند ذوي الثقة المرتفعة ، فتتبدد المخاوف والأفكار السالبة، مما يمكنه من تخطي المشكلات فيحقق إلى مستوى عال من الإنجاز الدراسي والتوافق النفسي.

كما تعد الثقة بالنفس احد العوامل المهمة في نمو بعض خصائص الشخصية الأخرى لتحقيق التوافق السليم والاندماج الاجتماعي ، وقد أجريت مجموعة من الدراسات تناولت العوامل المؤثرة في مستوى الثقة بالنفس منها دراسة باجاريز التي أجريت على 105 طفلا بالمرحلة الابتدائية والتي أشارت في نتائجها المتوصل إليها بوجود علاقة موجبة بين الثقة بالنفس، والفاعلية الذاتية، والتنظيم الذاتي .

ومما سبق ذكره يمكن القول أن الثقة بالنفس كأحد متغيرات شخصية التلميذ السوية والمتوافقة، تعبر عن العلاقة التفاعلية بين التفكير العقلاني، والاتزان الانفعالي وصولاً إلى السلوكيات الإيجابية، واكتسابها يكون بتمسكه بتعاليم ديننا الحنيف، وارتوائه من أخلاقه السامية وقيمه النبيلة، مما ييسر مواجهته للمواقف الضاغطة كالقلق في امتحان شهادة البكالوريا فيكون انجازه عاليا يحقق له النجاح والتميز.

#### 2-4- المقومات الاجتماعية:

يتفق علماء النفس وعلماء الاجتماع أن سلوك الفرد يتشكل في الأسرة، ثم في المدرسة وهما بيئتان فاعلتان في الرفع أو الخفض من الثقة بالنفس لدى التلميذ الذي يعيش في مجتمع يتكون من عناصر تساهم في بناء شخصيته المتوافقة، كما يقدم المجتمع للتلميذ عبر مؤسساته الرسمية و غير الرسمية التنشئة والعادات والمبادئ لتجعل منه فرداً واثقاً من نفسه، قادراً على مواجهة ضغوطات الحياة المدرسية والاجتماعية، ومجابهة المستقبل بكل صعوباته ليكون مواطناً صالحاً وقوياً .  
 "فالثقة بالنفس تنمو بنمو الفرد بدنيا وعقليا، ويكتسبها خلال أعوامه الأولى من خلال التفاعل الاجتماعي الحاصل بينه وبين الأم، وبينه وبين أفراد الأسرة والآخرين، وهذا يعتمد بالدرجة الأولى على بيئة الطفل، فالبيئة التي تغرس الثقة بالنفس عند الطفل وتنميها هي بيئة تشبع الحاجات البيولوجية والنفسية، وتبتعد به قدر المستطاع عن الغضب والتوتر والقلق" (بدران، 1990: 13-15).  
 وهذا ما خلصت إليه دراسة جودة (2007) بأن الفرد يكتسب الثقة بالنفس من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية، إذ لا يولد الفرد مزوداً بها، وأن أسلوب تربية الطفل يؤثر في شعوره بالثقة بذاته".  
 وتلعب الأسرة دوراً مهماً لا يمكن إغفاله في بناء شخصية الطفل من خلال تربيته "للأسرة دور مهم وحيوي في اكتساب الطفل ثقته بنفسه في حدود ما يتوفر لديه من قدرات خاصة ومميزات شخصية.

و للأسرة دور هام في بناء وتنمية الثقة بالنفس لدى الطفل في مراحلها الأولى ، عن طريق التربية والتنشئة الأسرية الفعالة من خلال مساندته ودعمه في خطوات بناء مشروع حياته ، باختلاف المراحل العمرية، ومرافقته في حل المشكلات ومواجهة الصعوبات، مما يمنحه الثقة بالنفس وقوة الشخصية التي تنعكس على قراراته المستقبلية.

إذا كان شعور الفرد بابتعاد الأسرة عنه ، يبعث فيه القلق والتوتر ، مما ينعكس سلباً على تقدير ذاته ، وتنمية الشعور بالنفس وكراهية الغير، فيفقد ثقته بنفسه وبالآخرين ويميل في تصرفاته إلى العدوانية ويصاب بالاضطرابات النفسية ومنها الإحباط واللامن .

ومن الأمور التي تساعد على اكتساب درجة عالية من الثقة بالنفس، هي تقبل للصورة الحقيقية في الواقع، وليس على الصورة المثالية التي يريدها الوالدين فعليهم " إظهار المحبة بدون شروط، وهذا يستوجب أموراً منها: الإيمان بفرديته ،مقارنته بنفسه وليس بالآخرين حتى لا يشعر بالدونية أو القصور؛ الفصل بينه وبين أفعاله ، فلا يمكن أن يطرأ تحسن على السلوك السيئ إذا فقد الإحساس بقيمته ومكانته، أو إذا كان تقديره لنفسه متدنياً " (أبو سعد، 2004: 233).

فالخبرات المبكرة التي يتعرض لها الفرد في المراحل الأولى من طفولته ذات تأثير فعال في تكوين شخصيته وبنائها حاضراً و مستقبلاً .

في حين أشار تايلو أن الثقة بالنفس تعتمد على بعض العوامل أهمها مجموعة الخبرات المتراكمة التي يستخدمها الفرد لبناء مجموعة من المهارات .

- التعامل مع مجموعة من الأفراد يتمتعون بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس.
- الاتجاهات الايجابية من الآخرين - ذو الأهمية -نحو الفرد وتعليقاتهم بشأنه
- مواجهة المواقف الصعبة التي يستطيع الفرد التغلب عليها ويشعر بعدها بالراحة.
- اعتدالية مستوى القلق بعيداً عن القلق المرتفع أو القلق المنخفض.
- الوضع الاجتماعي للفرد والاستمتاع بالحياة الاجتماعية.
- قيمة الاحترام التي يتمتع بها من جانب الآخرين.
- الاعتقاد النابع من الذات باتجاه الفرد نحو أفكاره ووجهات نظره الخاصة
- التمتع بقدر من النجاح في الحياة العملية.
- القدرة على مضاعفة الشعور بالثقة بالنفس عند الحاجة.

وبهذا يمكن القول أن آراء علماء النفس والتربية متفقة على أن الخبرات التي يتعرض لها الطفل في السنوات الأولى من حياته، ضمن نطاق الأسرة وما يكتسب فيها، يعد من ابرز المقومات الأساسية في النمو الاجتماعي والنفسي للشخصية، والتي تعتبر إحدى متغيراتها الأساسية هي الثقة بالنفس لما لها من تأثير فعال في السلوك في مرحلة المراهقة، وبقدر اضطراب دور الأسرة تضطرب شخصية الفرد، فيكون سلبياً بسبب فقدان الرعاية الوالدية، وهذه الأخيرة هي التي تحدد أنماط سلوكه اتجاه مختلف المواقف، لذا يجب على الأولياء عدم السخرية من أخطاء أبنائهم، ولا مقارنتهم بأخواتهم ولا أقرانهم، بل يجب مد يد المساعدة في كسب المهارات وبناء القدرات الفردية التي تعزز بدورها ثقته بنفسه.

خاصة إذا ما أحس الفرد أن هذا المجتمع يرفضه، ولا يقدر تواجده فإنه سيفقد الثقة بنفسه وبمن حوله ، حيث " يتأثر الفرد بالمجتمع من حوله منذ لحظة ميلاده، ويحس بمدى تقبل أسرته له، فيبدأ ببناء صورة عن نفسه إما بالقبول والإيجاب أو بالرفض والسلب، ومن ناحية أخرى فإن لكل مجتمع عاداته وأعرافه التي منها الصحيح ومنها الخطأ، وتغيير الخطأ منها يتطلب مجهودات من شخص واثق من نفسه و بقدراته على النجاح " (أسعد، 1994: 107).

فكلما اتسمت بالمحبة والتسامح والتقدير ازدادت الثقة بالنفس، والتي تدل على سعة العقل ورجاحة الفكر وقوة الإرادة والشخصية. لأن الثقة بالنفس تنتمي إلى مجموعه العوامل، التي تمثل اتجاهات الفرد السلبية والايجابية نحو الأشياء ونحو البيئة الاجتماعية.

كما يتعلم الأبناء في محيط الأسرة الكثير من أشكال التفاعل الاجتماعي من خلال تمثلهم أنفسهم لمعايير المجتمع و للفضائل والأخلاق في تفاعلهم وعلاقاتهم مع الآخرين. إلا أننا نجد مساندة الأقران وتأثيرها هي الأكثر بروزا في فترة المراهقة، حيث يستمد ثقته بنفسه من أصدقائه أكثر مما يستمدها من أسرته، لذا يجب أخذ بعين الاعتبار ضرورة اختيارهم من ذوي الثقة العالية والخصال الحميدة.

إن المقومات الاجتماعية تحدد أن ثقة الفرد بنفسه حيث يرى المجتمع من خلال ذاته، والعكس يسقط نفسه من خلال المجتمع، واعتراف المجتمع بقيمة الفرد يبعث في هذا الأخير الإحساس بالإنسانية وتزداد ثقته بالنفس.

#### 4-3- المقومات الاقتصادية :

إن للوضع المادية جانب من التأثير على تحقيق متطلبات وحاجيات التلميذ ، وخاصة في مرحلة المراهقة التي تزداد حاجياته الضرورية والكمالية، سعيا لبناء شخصية مقدر اجتماعيا واثقة نفسيا ، حيث "يرتبط المستوى الاقتصادي ارتباطاً وثيقاً بثقة الشخص بنفسه ، فكلما زاد دخل الفرد وأصبح قادرا على تلبية احتياجاته وتحقيق كثير من رغباته فإن ثقته بنفسه ستزداد ، بالإضافة إلى إدراكه لمدى اهتمام الناس به والتفافهم حوله وتقديره ، ومخالفته للمجتمعات ذات المستوى الاقتصادي العالي، كل ذلك سيشعر الفرد بأنه ذو مكانة مما يعزز ثقته بنفسه" ( لاحق، 2004: 25).

كما "توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه، وإن ظهرت هذه العلاقة فتكون من باب أن ذا الدخل الجيد شخص قد ضمن سد احتياجاته الأساسية، دون اللجوء للغير، ناهيك عن أنه سيواكب الحضارة والتكنولوجيا، وسيهتم بمظهره الخارجي و حاجاته الضرورية ، وما من إنكار أن هناك علاقة بين احترام الناس للشخص وبين ثقته بنفسه، وإذا صح ذلك على جميع العصور، فمن باب أولى أن يصح في عصرنا هذا الذي قتلته الماديات والمظاهر" (أسعد، 1994: 115).

و هناك من المراهقين من يستمد ثقته بنفسه من نقص المورد المادي ، حيث يطمح إلى تغييره من خلال تكثيف مجهوداته في بناء شخصية قوية وطموحة تنظر إلى المستقبل نظرة ايجابية ، فيسعى للنجاح في امتحان شهادة البكالوريا، كبداية طريق لمهنة مستقبلية، تحقق له مطالبه وتغير من حياته الاجتماعية

#### 4-4- المقومات المدرسية :

تعد المدرسة مصدر الحياة الاجتماعية حيث يتلقى فيها الفرد مختلف أنواع التربية وألوان العلم والمعرفة "وهي عامل جوهري في تكوين شخصية الفرد وتقدير اتجاهاته وسلوكه وعلاقته بالمجتمع الأكبر، وهي المؤسسة الاجتماعية الرسمية التي تقوم بوظيفة التربية ونقل الثقافة المتطورة، وذلك على نطاق واسع لها أهميتها في تدعيم وتعزيز المؤسسة الاجتماعية الايجابية، ومقاومة الضغوط الاجتماعية وضغوط الأقران التي يمكن أن تؤدي إلى السلوك المضاد للمجتمع. (أبو علام، 1987: 34).

ففي حياة التلميذ الدراسية يمر بتجارب وممارسات داخل القسم وخارجه مع مختلف أطراف الجماعة التربوية، حيث تعزز الخبرات المدرسية الناجحة نمو الثقة بالنفس عند التلميذ بشكل إيجابي،



بينما يختلف الأمر في حالة التعرض للخبرات الفاشلة، الذي يقوي التقدير السلبي، ويخفض من الثقة كما أن نظرة الأستاذ للتلميذ وتحفيزه تخلق لديه دافعية الانجاز بكل ثقة واعتزاز كما أكد "كولبرج collberg" أن الحياة المدرسية تلعب دورا مهما في تكوين الثقة بالنفس وذلك من خلال تأثيرها المباشر على خبرات الفرد وعلاقته بوالديه وأفراد أسرته وأقرانه وعلى اتجاهاتهم نحوه " ( أبو علام ،1987: 31) .

فالثقة بالنفس تنتمي إلى عدة عوامل متكاملة فردية أو مجتمعة، والتي تمثل اتجاهات التلميذ السلبية والايجابية، نحو المواقف الحياتية في البيئة الاجتماعية و المدرسية على حد سواء، وما حققه من انجازات ونجاحات تعزز في نفسيته قوة الثقة، وتخلق فيه الدافعية للانجاز والأداء الجيد. ونشير هنا إلى أن طرائق التدريس التقليدية، التي تعتمد على التلقين الآلي للمعلومات دون اعتبار لحاجات وإمكانيات المتلقي ، يمكن أن تترك أثرا سلبيا في بناء الثقة بالنفس لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي. في حين تتمكن طرق التدريس الحديثة، والتي تعطي قدرا اكبر للمتعلم بالمشاركة في الحصة الدراسية، إلى رفع درجة الثقة بالنفس والاعتماد على النفس. وهو ما ترنو إليه إصلاحات البرامج التعليمية الحديثة في المنظومة التربوية الجزائرية. وبات من الضروري تنمية الثقة بالنفس، بوصفها إحدى السمات الأساسية في الشخصية .

إن العملية التعليمية بمختلف جوانبها من مناهج دراسية وإدارة مدرسية ومدرسين وتقنيات تربوية وغيرها يمكن أن تسهم بشكل أو بآخر في تنمية الثقة بالنفس عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي . كما تؤسس قوة الثقة بالنفس من الإرادة والعزيمة القوية للتلميذ، وهي مكتسبة متطورة بنمو الفرد .

وما يمكن قوله أن الثقة بالنفس هي قيمة تربوية أخلاقية اجتماعية، تعبر عن جوهر نجاح التلميذ لا في دراسته فحسب، بل في الحياة كلها فتدعم طاقته النفسية بالايجابية .

## 5- أهمية الثقة بالنفس

تتبع أهمية الثقة بالنفس من منطلق عدم استغناء أي شخص عنها ، حيث تظهر على أنها" أحد الصفات الشخصية التي لها علاقة بالقيادة الناجحة، إذ تمنحه الشعور بالقوة، والأمان وهما عنصران أساسيان لنجاح علاقة الفرد بالآخرين".

الثقة بالنفس سمة يسعى لتحقيقها جميع الناس باختلاف أجناسهم ، وطبقاتهم الاجتماعية ، لأن من يتمتع بها يشعر بالسعادة والأمان النفسي، فهي تمثل دورا هاما في حياة الفرد ، وعاملا من عوامل النمو الانفعالي، والاستقرار النفسي ، والتوازن النفسي والاجتماعي لمواجهة الصعاب.

أما عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي فتتمثل أهمية الثقة بالنفس في مواجهة الصعاب التي تواجهه في امتحان شهادة البكالوريا ، فالوائق بنفسه لا يهول الأمور الصغيرة ولا يصغر الأمور الكبيرة ؛ وإنما يتعامل مع الوضع المشكلة على قدر حجمها، ويأخذ بعين الاعتبار خبراته السابقة وإمكاناته المعرفية ، فيتم إما حلها جزئياً والتخفيف من حدتها، أو التكيف والتأقلم معها دون قلق ولا توتر ، ولن يتمكن من هذا إلا التلميذ الوائق بنفسه ، والمؤمن بقدرته على حل مشاكله ووضع البدائل والحلول لها.( أسعد، 1994:48).

إن أهمية الثقة بالنفس تتجلى في النقاط التالية:

- تحقيق التوافق النفسي.
  - استمرار اكتساب الخبرة.
  - النجاح في العمل.
  - حب الآخرين.
  - مواجهة الصعاب والمشكلات.
- و عليه سيتم الاعتماد على هذا التقسيم في عرض أهمية الثقة بالنفس .

#### 5-1- تحقيق التوافق النفسي:

هناك علاقة وطيدة بين الثقة بالنفس والتوافق النفسي، فالإحساس بالارتياح النفسي و الشعور بالطمأنينة والأمن ، يكون عند التلميذ الواثق من نفسه البعيد عن المخاوف والقلق في حياته الأسرية والدراسية، متوافقا نفسيا مع المتغيرات الاجتماعية والنفسية باستمرار، للحفاظ على ثقته بنفسه حيث " يكتسب الأطفال توافقهم من البيئة المحيطة بهم، وخاصة البيئة الأسرية السليمة، بل إن السنوات الأولى التي يقضيها الطفل في أسرته، لها تأثيرا على الطفل وعلى صحته النفسية في طفولته وعندما يكبر ، وإن أي تصدع في الأسرة، كوفاة أحد الوالدين سيؤثر على توافق الأبناء " (أبو شمالة، 2002: 4).

ف نجد التلميذ الواثق يخطط لحياته سواء كانت دراسية، اجتماعية ، فيقوم ببناء مشروعه الشخصي المستقبلي، ويضع أهدافا مبنية على واقع الحياة قابلة للإنجاز، ترتبط بالمفهوم الايجابي للذات الذي يؤثر على تحقيق الهوية الايجابية.

ومن هنا يمكن القول أن أهمية الثقة بالنفس ترتبط بتطور نمو الفرد بدنيا وعقليا، ويكتسبها التلميذ من خلال التفاعل الاجتماعي في البيئة المحيطة به فتعززها وتنميها من خلال تحقيق حاجاته البيولوجية والنفسية، بعيدا عن الخوف والقلق، حيث تسمح له بالتعبير عن اتجاهه بممارسة نشاطاته بكل حرية واستقلالية، كما أنها لا تغفل جانب العلاقات الاجتماعية التي تساعد على ارتياد المجتمعات الأخرى على التكيف و التوافق معها. ( أبو شمالة، 2002: 6).

#### 2-5- استمرار اكتساب الخبرة:

يولد الفرد عديم الخبرة والبيئة تساعد على اكتسابها من خلال تعلماته الحياتية، وإرادته القوية تساعد في تطوير خبراته وتجديدها باستمرار، والتي تحقق الثقة بالنفس إذا ما أُنقنها وأصبحت كفاءة شخصية ، والتي وترتبط بما يحصل عليه من معلومات وخبرات، تدعم مكانته الاجتماعية، وتساعد على أن يكون فردا فعالا ويجابيا لنفسه ولغيره .

" فإن الأشخاص الذين يتمتعون بالثقة في النفس يميلون إلى استكشاف الخبرات والتعرض لها أما الأشخاص الذين لا يتمتعون بهذه الثقة، يميلون إلى الابتعاد عن مثل هذه الخبرات " (الناطور، 2011: 26).

وهناك من يصنف الخبرات المكتسبة إلى نوعين خبرات لا شعورية ولا إرادية، وخبرات شعورية وإرادية.

من أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية والإرادية ، إرادة الفرد في اكتسابها كالتمرن عليها، إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس، فبغير توافر حد أدنى معين من هذه الثقة لن يستطيع اكتساب أي خبرات جديدة ، فالثقة بالنفس تتطلب الاستمرار في النضج الخبري والتطلع لدرجات أعلى من الخبرات التي تتضمنها معارج الخبرة الفسيحة و المتدرجة".

من خلال دراسات عدة توصل علماء النفس والتربية، على أن الخبرات التي يتعرض لها الفرد في طفولته الأولى داخل المحيط الأسري، وتفاعله لبناء مقومات شخصيته المتوازنة السوية. ومن أهم متغيراتها الأساسية هي الثقة بالنفس لتأثيره الأساسي والفعال على السلوك بشكل عام، والتي تمثل اتجاهات الفرد السلبية والايجابية نحو البيئة الاجتماعية، التي يعيش فيها. لذا يمكننا القول بأن تمتع التلميذ بقدر معين من الثقة بالنفس، يساعده على اكتساب خبرات جديدة تساعده في مواجهة مختلف المواقف الدراسية، لكن تتطلب الاستمرار في النضج والتطلع لأعلى الخبرات الايجابية.

### 3-5- النجاح في العمل :

إن الإيمان بالقدر على انجاز العمل وتسخير جميع الإمكانيات لذلك، من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه، حيث "تشكل الثقة بالنفس سببا رئيسيا في الإبداع ونجاح أي إنسان، فالثقة بالنفس هي الأرضية التي يمكن أن تنطلق منها قوى النشاط المؤثرة في الحياة.

والثقة بالنفس والنجاح وجهان لعملة واحدة، ولا يمكن أن يذكر النجاح دون وصف التلميذ الناجح بثقة عالية، كما لا يمكن أن نقول أن هناك إنسانا فاشلا يتمتع بثقة في نفسه، فالثقة بالنفس هي السبب الأول للنجاح في الحياة، لأنها تعني اتخاذك مواقف إيجابية في حياتك" (الاقصري، 2001: 18)، واتخاذ القرارات الحاسمة العاكسة للايجابية في الحياة، ودليل الاعتماد على النفس والإيمان بكل قوة بالأفكار الشخصية هي من مؤشرات الثقة بالنفس.

وعليه فالثقة بالنفس تثير الانفعالات الايجابية عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي، وتبعث فيه الشعور بالحماس والإبداع والانجاز وتساعده على التركيز والانتباه في الامتحان، وتزيده مثابرة وجهدا في سبيل تحقيق الأهداف والنجاح فيه.

### 4-5- حب الآخرين:

إن حب الغير للشخص قيمة عزيزة عليه، فمن خلاله يستطيع الإحساس بكيانه الإنساني، وجوده الاجتماعي فالتلميذ الذي لديه ثقة بنفسه و بالآخرين يكون محبوبا لدى الغير و "أكثر اهتماما ورغبة للانطلاق والأخذ بيد غيره وشديد الرغبة في أن يدع الآخرين يعرضون عليه مشكلاتهم والأخذ والعطاء ويحرص على الوقت ويميل إلى المهمات المعتدلة الصعوبة" (الركابي، 2000: 3).

### 5-5- مواجهة الصعاب والمشكلات:

إن الثقة بالنفس عنصر أساسي عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي، المقبل على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، فهي الداعم النفسي الذي يعطيه إحساسا بالارتياح بعيدا عن اضطراب وقلق الامتحان، والوائق بنفسه وبقدراته يبقى لديه الإصرار على الانجاز، رغم العراقيل والضغوطات ويظهر قوته للآخرين، التي تمكنه من القيادة لاتخاذ قرارات صائبة في مواجهة المشكلات والصعوبات. أما دور الثقة بالنفس في مواجهة المشكلات والمواقف الضاغطة، فلا تخفى على عاقل لبيب قدرة الواثق بنفسه في حل الصعوبات بكل كفاءة ايجابية، وتولد لديه طاقة تسبب في إظهار مواهبه وإمكاناته، وتكسبه روح المبادرة والقدرة على اتخاذ القرار المناسب، لذا يجب إعطائها الاهتمام الذي تستحقه.

إذا كان لتماسك الشخصية عناصر أساسية يجب توافرها، ومن أهمها عنصر الثقة بالنفس وتقديرها، لأنها المحور الأساسي في بناء شخصية الفرد، وقدرته على التوافق الشخصي والاجتماعي مع ذاته، ومع الآخرين، مما تساعده في التغلب على المواقف الضاغطة، وتحضيره لاتخاذ القرار بدون قلق وخوف.

ومن هنا تلعب الثقة بالنفس دورًا هامًا في ردود أفعال تلميذ السنة الثالثة ثانوي من خلال المشكلات التي يعيشها، والصعاب التي تعرقل تحقق أهدافه التي حددها لنفسه وعلق عليها طموحه، فهي تكسبه قوة التحمل و التصدي، و طاقة نفسية قوية لضبط للنفس في المواقف الصعبة كقلق الامتحان.

تبرز أهمية الثقة بالنفس بوصفها محور مقومات الشخصية السوية المتفاعلة اجتماعيا، إن الثقة بالنفس بوصفها محور سمات الشخصية السوية ،هي موجودة عند كل البشر بدون استثناء حيث أن الإنسان لديه الثقة بالنفس بطريقة معينة، فكل شخص لديه ثقة بشيء معين. إن بالثقة بالنفس أمر في غاية الأهمية عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي أثناء تحضيره لامتحان البكالوريا وأداءه بفعالية ، فهي القوة التي تمكنه من مواصلة الحياة بشكل ايجابي، بعيدا عن التوتر والقلق والعامل الأساسي الذي يعطيه الراحة النفسية و الإرادة القوية للنجاح ، والدافع للاستمرار في اكتساب الخبرات الجديدة وتعلمها ،من تجاربه أو تجارب غيره ليزداد نجاحا و تميزا، ليتخطى مرحلة الفشل والشعور بالسلبية والقلق . والوائق بنفسه وبقدراته لديه دافع الانجاز عالي، والتميز في حياته شعارا . كما تساعد الثقة بالنفس في إقامة علاقات جيدة وناجحة بين التلميذ وبين الذين يتعامل معهم . تشجع على التألف والانسجام، ما يجعله شخصية محبوبة يرغب الكل في مصاحبته ومرافقته لأنه من خلال سلوكه ومواقفه يبعث فيهم روح التفاؤل والعزيمة والنجاح، وهذا يجعله شخصا فعالا له طاقات ايجابية، تمكنه من الوصول إلى أهدافه، واتخاذ قرارات صائبة فيقتدى به في حياتهم المستقبلية.

#### 6- مظاهر قوة الثقة بالنفس و معوقاتها:

إن الثقة بالنفس سمة ينشدها الأفراد باختلاف مستوياتهم وطبقاتهم الاجتماعية ، والاقتصادية لأن "من يتمتع بها يشعر بالسعادة والرضا ويسعى إلى التقدم دائما ، فهي تمثل دورا هاما في حياة الفرد ، وعاملا من عوامل النمو الانفعالي، والاستقرار النفسي، والشعور بالكفاءة ، والقدرة على مواجهة الصعاب " ( لاحق، 2005 :13).

#### 6-1- المظاهر :

للثقة بالنفس مظاهر تفسر تقدير التلميذ لنفسه ولغيره ، فهي تساعده على التوافق مع حياته الاجتماعية والدراسية على حد سواء، حيث تتمثل في مدى قدرته على التعلم و التفاعل الايجابي، داخل القسم وخارجه ،وفي كيفية استغلال قدراته وكفاءته في أداء امتحان شهادة البكالوريا، فالثقة بالنفس "سمة هامة تمثل مظهرا من مظاهر صحة الفرد النفسية " ( الغامدي، 2009 : 12 ). يتميز التلميذ الواثق من نفسه بطاقة نفسية واجتماعية وانفعالية عالية، تساعده على ضبط نفسه ليصل إلى الحلول لمشكلات الامتحان التي تواجهه. كما أن الفرد الواثق من نفسه يكون متقبلا لذاته، في جميع المرافق مع القدرة على المراجعة، ولا يهرب من الواجبات وللانجاز عنده قيمة ، وذلك يكون قادرا على بلوغ مواقع ريادية في مجتمعه، فهي بداية النجاح والسبب الرئيسي للإبداع، مصادره متعددة منها التربية والتنشئة الأسرية.

كما يذكر لند نفيلىر " أن الأشخاص الواثقين يتصرفون كما لو إنهم :

- محبون لذواتهم ، ولا يمانعون البتة من التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم
- متفهمون لذواتهم ،ولا يتوقفون عن التعرف على ذواتهم بينما هم يبنون.

- يعرفون ما يريدون ، ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم
  - يفكرون بطريقة ايجابية.
  - لا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأت المشكلات التي تواجههم.
  - في حين " يرى المبرجي (2007) أن أهم مؤشرات الثقة بالنفس هي:
  - إحساس الفرد بكفايته وقدرته على اتخاذ القرار في مواجهة المشكلات.
  - ممارسة نشاطه الحركي والفكري بشكل مستقل ، ولديه القدرة على تحقيق أهدافه.
  - إحساسه بتقبل الآخرين له وثقتهم فيه.
  - الشعور بتقبل الفرد لنفسه كالآخرين واحترامهم.
  - الشعور بالطمأنينة كالاتزان الانفعالي " ( الحارثي ، 2014 : 30).
- ونجد الواصل بنفسه يتسم بالشعور بالأمن بعيدا عن القلق ، متقبلا من محيطه ، متصفا بالاتزان والتوافق الاجتماعي ، بعيدا عن التمرکز حول الذات والأنانية ، فيكون ذا نظرة ايجابية نحو ذاته، ونحو غيره دون تردد ولا خوف، يتصف بالاتزان الانفعالي والشعور بالرضا، بمدى كفاءته في مواجهة مواقف الدراسية، باختلاف مصادرها كامتحان شهادة البكالوريا. فترتفع لديه الدافعية للتعلم والمهارة في الانجاز والاستمرار في وضع الأهداف الجديدة سعيا لتحقيق النجاح الدراسي .
- 6-2- المعوقات :**
- قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تحده عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلباً، فتجعل منه شخصا غير واثق من نفسه، ومن بين هذه المعوقات ما أشار إليها.
- 6-2-1- المعوقات الصحية:** تخلف النمو أو التشوهات الخلقية التي قد يولد بها الفرد الإصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة أو تثير استهزاء بعض المستهزئين. الإصابة بمرض يمنعه من مواصلة عملة.
- 6-2-2- المعوقات الوجدانية:** من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي:
- خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي قد تؤثر في الثقة بالنفس، عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد.
- 6-2-3- المعوقات العقلية:** ومن المعوقات التي قد تعترض الحياة العقلية ما يلي:
- انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة.
  - عدم القدرة على الحفظ.
  - بلادة التفكير.
  - تفكك التفكير وعدم القدرة على الإلمام بموضوع متكامل.
  - العجز اللغوي وهي عدم قدرة الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين.
- 6-2-4- المعوقات الاجتماعية:** الإحساس الداخلي بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أقل شأنا من المجتمع الواقعي المحيط به.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد، ارفع قدرا من المجتمع النفسي المحيط به في الواقع.
- 6-2-5- المعوقات الاقتصادية:** مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره.
- تهديد الأفراد المنافسين له وممن هم في نفس المجال الاقتصادي بالقضاء عليه أو الإحاطة به.
- الخوف من الظروف المفاجئة.

– الخوف من الناس المحيطين والتشكيك في نياتهم وسيطرة الوسواس.

ومن خلال ما سبق ذكره، فإن هذه المعوقات باختلاف مصدرها تهز ثقة التلميذ بنفسه .

### 7- مظاهر ضعف الثقة بالنفس وأساليب تمهيتها

#### 1-7- المظاهر:

يتأثر التلميذ بالوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه ، فالتربية تؤثر في أفكاره و معتقداته وتصرفاته تأثيراً كبيراً، وتبقى ذكريات الطفولة وتوجيهات الوالدين في التربية، ماثلة في ذهنه فيستدعيها في تصرفاته حينما يكبر في المواقف التي تواجهه، هذه الأسباب تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس أو انعدامها .

ونجد كثرة الأوامر والنواهي والتأنيب يهز ثقة الطفل بنفسه فيصبح دائم التردد ؛ بعيدا عن التفكير السليم فيتعرض لمواقف محبطة، ويتعرض للفشل وللانتقاد المتكرر، مع غياب التحفيز والتشجيع فتحطم معنوياته ويفقد تقديره بذاته .

ولا شك أن التأثير السلبي للتجارب الفاشلة لذلك، سيكون أكبر وأوضح إذا كانت الانتقادات من أشخاص هم محل ثقة ،لدى هذا الفرد كالوالدين أو المعلمين؛ وذلك لأنه يدرك أنهم أدري بحالته أكثر منه، و كل هذا سيظهر عمليا في سلوك الفرد من خلال تقاعسه عن أداء المطلوب ليتجن الانتقاد، ومرور الوقت يسعى لتجنب تكرار الإحباطات. مما يفقده ثقته بنفسه .فتجد" أن ضعف الثقة بالنفس يؤدي إلى الشعور بالقلق إزاء ذلك والرغبة من صدور سلوك سلبي، وهذا يؤدي إلى الإحساس بالخل؛ الأمر الذي يؤدي مرة أخرى إلى ضعف الثقة بالنفس، مما يعني تدمير حياة الفرد والسماح لأفكاره السلبية أن تتحكم في نفسه، واحتقاره لنفسه، وتعرض الفرد لمواقف محبطة أكثر من مرة، وتعرضه للفشل وكذلك تعرضه للانتقاد المتكرر، مع الابتعاد عن التحفيز والتشجيع" (بدران، 1990: 39-13).

إلى جانب عامل " الاختلاف والإعاقة، حيث أنها تجعل صاحبها يسلك إحدى طريقتين؛ إما أن يكون كغيره من الأصحاء ويقوم بالتعويض غير المباشر عن إعاقته هذه فيستثمر ما لديه من إبداعات، أو أن يكون غير عاد، وفي هذه الحالة سيتخذ أحد الطريقتين ؛ إما الانسحاب كالانطواء والعزلة وضعف الثقة بالنفس، أو طريق العداء و الشراسة كتعويض مباشر عن إعاقته فيكون حاله كمن قيل فيهم" كل ذي عاهة جبار "(أبو سعد، 2004 :208).

إن أسلوب التنشئة الوالدية الخاطيء وخاصة أسلوب الحماية الزائدة ؛ التي تجعل الابن يشعر أنه غير أهل لتحمل المسؤولية مما يفقده ثقته بقدرته وبنفسه، كما يوجد سبب آخر هو التقليد ، فإذا كان أحد الأبوين أو كليهما فاقدا للثقة بنفسه فسيظهر ذلك على تصرفاته التي سيقلدها الابن على أنها هي التصرفات الطبيعية والصحيحة، خاصة وأنها صادرة من قوته ومثله الأعلى.

وهناك عدة مظاهر تظهر على الشخص ضعيف الثقة " فشعور الطفل بأنه منبوذ ومحروم من العطف الأمر الذي يجعله يفقد ثقته بنفسه والآخرين، والطفل الذي يفقد الثقة في النفس، يكون عرضة للقلق والمشاكل والاضطرابات.

لأن التلميذ ضعيف الثقة يكون سهل الانقياد ، ضعيف توكيد الذات مع عدم القدرة على اكتساب المعلومات و المهارات التي تؤدي إلى الشعور بصعوبة إمكانية النجاح والفرد بدون الثقة يتميز بالخوف من المخاطر مما يفقده الفرص في الحياة .

ومن سمات ضعاف الثقة بالنفس من يعاني من انخفاض في مستوى الثقة بالنفس بسبب عجزه عن تحقيق أهدافه وآماله التي يسعى لتحقيقها، وأنها لا تصل كما خطط لها فيتولد لديه شعور بالنقص والدونية والوحدة النفسية. هذا ما أكدته دراسة شينج وفيرنهام Cheng and Furnham .

فالشخص قليل الثقة بنفسه هو شخص عرضة للإصابة بالعديد من الاضطرابات لسببين: الأول أنه لا يثق فيما لديه من معلومات أو آراء، فلن يتمكن من النقاش والحوار مع غيره وسيفضل الصمت. أشار باخوم إلى أن الثقة المنخفضة بالنفس تظهر في "إحساس الفرد بالشعور بالنقص، كالحساسية من النقد، كالانقياد، والشخص غير الواثق من نفسه لا يملك القوة اللازمة للنجاح، وتنقصه المهارات الاجتماعية، ويكون أقل كفاءة من أقرانه، ويشعر بعد تقبل الآخرين له، ويكون على درجة منخفضة من الاتزان الانفعالي ، وينقصه توكيد الذات ، ويفشل في مواجهة الأزمات ، كما يتصف بانخفاض النضج الاجتماعي وارتفاع الخضوع والميول العصابية، أما بالنسبة للطالب فيتمثل نقص الثقة بالنفس في عدم القدرة على اكتساب المعلومات والمهارات، مع وجود شعور بعدم القدرة على تحقيق النجاح فيما يقوم به من له النجاح في أدائها ، وتنتابه اضطرابات بسبب عدم الكفاءة الشخصية، وأحياناً يتسم بالرفض والخوف من أداء الأعمال، وأحياناً يفتخر بقدرته في صورة توكيدات صريحة للثقة بالنفس وهي في الحقيقة على النقيض من ذلك لأنها محاولة للتغلب على مشاعر عدم الكفاءة ذلك لأن الفرد الذي لديه المقدرة الحقيقية ولا يجب توضيحها للآخرين بصورة مستمرة. إن فقدان الثقة بالنفس يؤدي إلى شعور التلميذ بالشك في نفس ، وفي نوايا الآخرين من حوله ، فيعتقد أن زملائه أفضل منه في كل شيء، كما انه يميل من الناحية النفسية إلى التقليل من شأنها، حيث يعتقد انه أسوأ حظاً أو انه أقل تفوقاً في الدراسة والامتحان من غيره، كما أن فاقد الثقة في نفسه يعجز عن التعبير عن ذاته ، أو أن يفصح عن رأيه، بل انه يعجز عن التعبير عن قدراته ومواهبه وخبراته وكفاءته الحقيقية ، فيلجأ من الناحية السيكولوجية إلى احد أسباب التعويض بالقسوة والعنف ، أو يبالغ في أساليب جذب الانتباه إليه . (العززي ،1999: 418).

- الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية.
- الميل إلى التردد ، والتراجع ، والمغالاة في الحرص.
- القلق حول التصرفات ، والصفات الشخصية.
- الحساسية للنقد الاجتماعي ، والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم.
- الخوف من المنافسة ، والاستياء من الهزيمة ، والشعور بنقص الجدارة ، والمسايرة خوفاً من النقد، والشعور بالخجل ، والارتباك ، والخجل في المواقف الجديدة.
- الشعور بالنقص وترقب الفشل هو الإحساس الداخلي، الذي يملك تلميذ السنة الثالثة ثانوي، فيشعره بالقصور والنقص إزاء غيره، في أسرته أو مع رفاقه في الثانوية، وخارجها فيفقد ثقته بنفسه تماماً.
- فمن صفات عدم الواثق بنفسه أنه يقوم بتهويل الأمور والمواقف، بحيث يستشعر بأن من حوله يركزون على ضعفه، ويرقبون كل حركة غير طبيعية يقوم بها وكل تصرف يصدر منه.
- كما أن لديه خوف وقلق دائم من أن يصدر منه تصرف مخالف للعادة فينظر إليه الآخرون نظرة تصغير واحتقار.

و حساس التلميذ بالضعف يعرقل فائدته الشخصية والاجتماعية ، فيهز الإرادة والدافعية لديه نحو النجاح ، فيصبح عاجزا عن مواجهة مشكلاته .

وهناك من يصل إلى انعدام الثقة بنفسه تماما "إن انعدام الثقة بالنفس صفة كثيرة الشيوخ، وهي عبارة عن ضعف الروح الاستقلالية في الأفراد، وترتبط بالخوف ارتباطاً شديداً، وتدلل في الغالب على فقدان الأمن، أو وجود الخوف." (العيسوي،1987: 129).

#### 7-2- تنميتها :

إن معاناة التلميذ لضعف أو انعدام الثقة عامل يمكن تداركه من خلال تعزيز الثقة وتنميتها إلا أن سهولتها تتماشى مع المراحل العمرية الصغيرة، بينما تنمية الثقة بالنفس لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي والمتزامن نموه بين مرحلة المراهقة المتأخرة ومرحلة الشباب، هي أصعب من تنميتها لدى فئات عمرية أصغر، وذلك أن المرحلة تنسم برسوخ أفكار الفرد عن نفسه، بشكل لا يمكن تغييره إلا بآلية مدروسة بشكل علمي، إذا كان معتقده عن نفسه متمسك بالرضا والتقدير الايجابي، يدفعه إلى النجاح أما إذا لم يتقبله عند تعرضه لمواقف تقييمية، فتجعله يشعر بالعجز و الفشل و نقص الثقة بالنفس. ومن من أهم الأساليب التي تنمي الثقة بالنفس لدى المراهقين:

- التشجيع وإعطاءه الفرصة لإبداء رأيه في الموضوعات التي تخصه وتحيط به.
- إسناد بعض المسؤوليات لهم وتعويدهم على تحمل المسؤولية.
- عدم توبيخهم أو وصفهم بصفات غير مرغوب فيها.
- إتاحة الفرصة لهم أن يعتمدوا على أنفسهم في أداء بعض الأعمال التي تخصهم.
- إتاحة الفرصة لهم في أن يتحدثوا عما يجول في أذهانهم دون ردهم ".  
فالثقة بالنفس هي عملية التوافق والانسجام بين أبعاد شخصية الإنسان وهي رؤية الشخص لنفسه ، ورؤية الآخرين له ، وكما هو على حقيقته.

الواثق بنفسه وبقدراته يطمح في التفوق والتميز حيث أوضح إيمونس وتوماس أنه يمكن تنمية مستوى الثقة بالنفس من خلال التركيز على العناصر التالية:

- القدرة على الاستماع إلى الآخرين والبحث بطريقة إيجابية عن مقاصدهم.
- تنمية مستوى الشجاعة لدى الأفراد.
- القيام بالأعمال المنوطة بالفرد بطريقة إيجابية وبناءة ووفق نقد ذاتي وتغذية راجعة لنفسه.
- قدرة الفرد على تصميم خطة تمكنه من ممارسة الأداء وتحقيق التقدم بما يضمن النجاح.
- قدرة الفرد على قبول وتحمل المسؤولية عن كافة أفعاله.
- تنمية المهارات الفكرية وهي بناء الأهداف، والتفكير الذاتي، والقدرة على التخيل، والرقابة

الذاتية " (Emmons & Thomas,2007,p 44).

"القراءة والمطالعة وزيادة الحصيلة الثقافية، وإقناع النفس بترديد عبارات إيجابية تزيد من ثقة الفرد بنفسه، وعدم مقارنة الفرد نفسه بالآخرين؛ لأن كل فرد له شخصية وسمات تختلف عن غيره من الناس (بدران، 1990: 42).

الاهتمام بالطفل وتقديره وعدم تفضيل طفل على آخر من قبل الوالدين والمحيطين بالطفل العلاقة الايجابية بين الطفل ووالديه والطفل وإخوته، فكلما كانت هذه العلاقة مبنية على المحبة والتعاون والتسامح كان الطفل واثقا من نفسه.

وأشار حنا (2006) إلى أن هناك عدة طرق كأساليب تعزيز الثقة بالنفس، وهي :



- أن تتحلى بالقوة لكي لا يتمكن منك الإحباط والفشل.
- أن تجعل كل أصدقائك يشعرون بأن لك دوراً مميزاً.
- عندما تتحدث مع الآخرين تحدث وأنت تشعر بالسعادة.
- فكر دائماً في الأفضل وتوقع الأفضل.
- اسعد بنجاحات الآخرين كما تسعد بنجاحك.
- "دراسة إليس (2003) طريق تعديل المعتقدات اللاعقلانية ودحض الأفكار السلبية المتعلقة بالذات وبالآخرين.
- دراسة إلين (2006) إمكانية تنمية مستوى الثقة بالنفس عن طريق تنمية الفاعلية الذاتية، كما قدم بلومجران (2006) برنامجاً مكثفاً لتنمية الثقة بالنفس لدى مجموعتين من الأطفال، عن طريق تنمية القدرات اللغوية، وبعض المهارات الاجتماعية.

### خلاصة الفصل :

تعتبر الثقة بالنفس قيمة تربوية وأخلاقية واجتماعية، وهي جوهر نجاح الفرد في الحياة، وإن ثقة الفرد بقدرته على النجاح شيء أساسي فهي تدل على التوافق السوي المرتبط بالصحة النفسية، والأداء والواقعية في التفكير والشعور بالكفاءة والدافعية، والقدرة على مواجهة الضغوطات لأداء المهمات المطلوبة، والثقة بالنفس لا تغطي جميع جوانب حياة الفرد، فهي ليست خاصية عامة، حيث يتسم الفرد أحياناً بالثقة بالنفس في المجال الأكاديمي، وتنعدم في المجال الاجتماعي، لكن هناك إمكانية تدريب ضعاف الثقة بالنفس على استعادة ثقتهم بأنفسهم، فالثقة بالنفس لا تأتي من فراغ، ولا يمكن اصطناعها أو محاولة تقليد الآخرين لها، ويستطيع الفرد اكتساب ثقته حينما يتخلص من كل المخاوف،

التي تحاول تنشيط عناصر النجاح بداخله ، فيجب أن يكون لديه شعور قوي بالمقدرة على النجاح فيما يريد فعله .

## الفصل الرابع: التعليم الثانوي وإمتحان البكالوريا

تمهيد

- 1- مفهوم التعليم الثانوي
- 2- أهداف و مبادئ التعليم الثانوي
- 3- خصائص تلميذ التعليم الثانوي
- 4- امتحان البكالوريا و مميزاته
- 5- أهمية إمتحان البكالوريا
- 6- إمتحان شهادة البكالوريا كمصدر قلق للتلميذ

خلاصة الفصل

## تمهيد

يمثل التعليم الثانوي حلقة وصل بين التعليم الأساسي والتعليم الجامعي، وتحتل هذه المرحلة أهمية بالغة في تحديد المردود التربوي، ومدى تحقيق الغايات والمرامي المسطرة من وزارة التربية الوطنية، ويصادف مراهقة التلميذ المتوسطة وبداية المرحلة المتأخرة، اللتان تتطلبان تحقيق حاجيات خاصة، لذا وجب الاهتمام بشريحة التلاميذ خاصة تلميذ السنة الثالثة ثانوي المقبل على امتحان مصيري هو البكالوريا. ويطلق عليه التعليم ما بعد الالزامي، حيث حدد القانون التوجيهي للتربية 04/08 سن 16 سنة مع تمديد سنتين بالنسبة للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة.

## 1- مفهوم التعليم الثانوي :

الثانوية " عبارة عن مؤسسة عمومية ذات طابع إداري متخصص، تتمتع بالشخصية المعنوية والاستقلال المالي، وتستغرق الدراسة فيها 3 سنوات تنتهي بحصول التلميذ الناجح على شهادة البكالوريا التي تؤهل صاحبها للدخول إلى الجامعة لمواصلة التعليم العالي المتخصص بعد توجيهه مسبقاً" (بن حمودة، 2006: 196)

التعليم الثانوي اخر مرحلة تابع لوزارة التربية الوطني، بها يقضي التلميذ 3 سنوات دراسية تبدأ بالسنّة الأولى ثانوي بجذعين مشتركين (علوم وتكنولوجيا-أداب)، يتفرع إلى عدة شعب في السنّة الثانية .

" مدة الدراسة فيه ثلاث سنوات ويلتحق به التلاميذ الذين اجتازوا المرحلة الإعدادية، وعادة ما يبدأ عمر الطالب فيه من 15 ويستمر حتى نهاية 17 وأوائل 18، وهذه المرحلة التعليمية تقابل الفترة المتأخرة من مرحلة المراهقة وهدفها التعليمي هو إعطاء أكبر قدر من المواطنة الصالحة تتوافق مع

النمو الجديد للطالب و اعداده لمواجهة الحياة العملية، واكمال دراسته الجامعية العالية وذلك وفق قدراته وحسب نوع التعليم الثانوي الذي سيلتحق به" ( فرج،2007: 77).

"التعليم الثانوي جزء لا يتجزأ من مجموع المنظومة التربوية، وهو بمثابة الحلقة الرئيسية في تمفصل منظومة التربية والتكوين والشغل، حيث يحتل موقعه بين التعليم المتوسط الذي يستقبل عددا هائلا من التلاميذ إلى جانب التكوين المهني من جهة، ومن جهة أخرى، بين التعليم العالي الذي يشكل المصدر الوحيد للطلبة المقبلين على الدراسة الجامعية وعالم الشغل من بعد. ويدوم التعليم الثانوي ثلاث سنوات وهو يتزامن مع فترة حرجة، وهي مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات في البناء النفسي والجسمي (بلحاج، 2011 : 105).

## 2- أهداف ومبادئ التعليم الثانوي:

للتعليم الثانوي أسس ومبادئ يقوم عليها من اجل تحقيق الأهداف المسطرة والمنتظرة من الوصايا، في كنف القيم الاجتماعية، مع مراعاة الوضع التعليمي العالمي، قصد مواكبة التطور والتقدم التكنولوجي.

### 2-1- أهداف التعليم الثانوي

يهدف التعليم الثانوي في الجزائر إلى تحقيق أهداف تسعى إلى تنمية الفرد بتطوير قدراته وامكانياته الفردية، لبناء شخصية متوازنة نفسيا واجتماعيا مسلحة بالعلم، مساعدة على تحقيق مشروعه الدراسي والمهني المستقبلي، وهذا يصب في تكوين فرد صالح للمجتمع، وتنمية المجتمع من خلال التطور والنمو والابتعاد عن الظواهر السلبية والآفات الاجتماعية التي تهدد كيان المجتمعات، وذلك لا يكون الا بتطوير العلم الذي ينعكس سلبا على نمط الحياة ومواكبة الأمم المتقدمة.

" -إعداد الناشئ للحياة وذلك ببناء الشخصية القادرة على مواجهة المستقبل مع التأكيد على الهوية الثقافية الوطنية والإسلامية دون تعصب وترسيخ القيم الدينية والسلوكية في نفوسهم .

-تنمية قدرات المتعلم واستعداداته التي تظهر في مرحلة التعليم الثانوي وتوجيهها مع حاجات البلاد من القوى العاملة المدربة التي تهيئته للعمل في ميادين الحياة وسد تنطلبا خطط التنمية.

-تكوين الاتجاهات الصحيحة والخبرات اللازمة والمهارات المناسبة مع تنمية الصفات الاجتماعية وتنظيم العمل والتخطيط الهادف الحكيم.

-الاهتمام برعاية الطلبة المتفوقين وإتاحة الفرصة للموهوبين منهم لإبراز مواهبهم وتنمية قدراتهم من خلال الكشف عن استعداداتهم وقدراتهم ومهاراتهم.

-التحكم في التكنولوجيا الحديثة للمعلومات وإكساب المتعلمين المفاهيم العملية المسؤولة من خلال معرفة الإنسانية لتسخيرها لخدمة المجتمع وتنمية حس مالهم من حقوق وما عليهم من واجبات.

-رعاية المتعلمين وعالج مشكلاتهم الفكرية والانفعالية، ومساعدتهم على اجتياز هذه الفترة الحرجة من حياتهم بنجاح وسلام وتكوين الوعي الإيجابي" (نسام،2009: 69)

"كما يلخص "بياتريس دوبون" على أهداف المدرسة الثانوية وهي كما يلي:

- ✓ تمكين الطلبة من الالتحاق بمؤسسات التعليم العالي.
- ✓ تعزيز شخصية الطلاب وقدراتهم البدنية والفكرية والمعنوية.

- ✓ تنمية الروح الإبداعية والمهارات العلمية.
- ✓ تحقيق الذات.
- ✓ العلاقات الإنسانية.
- ✓ المسؤوليات المدنية (فرج، 2007: 80).

### 2-2- مبادئ التعليم الثانوي:

يرتكز التعليم الثانوي على مبادئ كما يلي :

أ. **مبدأ وحدة النظام:** وتتمثل هذه الوحدة في استمرارية العناصر المشتركة بين أنواع التعليم كله (الأساسي، الثانوي، العالي)، أي الربط بين مدخلات الطور الثانوي ومخرجاته، ومبدأ الوحدة بين خروج التعليم الثانوي لم يكن مأخوذا بعين الاعتبار، ولهذا السبب ظل التعليم الثانوي يعيش متناقضات بين التعليم العام والتقني، رغم أن التفوق دائما كان لحساب التعليم العالي. أما بالنسبة للتعليم الثانوي فهناك ترابط بينه وبين التعليم العالي من حيث الانسجام والتوصل والامتداد، وهذا ما يؤكد على أن مبدأ الوحدة لم يتحقق بعد في كافة النظام التربوي سواء من حيث الطريقة أو من حيث الأساليب والتنظيم .

ب. **مبدأ التوافق:** أي التوافق بين نظام التعليم الثانوي والحاجة الاقتصادية الناجمة عن التطور والتنمية ما يلاحظ أنه لا توجد مكاتب بين وزارة التربية والمؤسسات الاقتصادية تكون مختصة في توجيه الطلبة الذين أنهو المرحلة الثانوية إلى ميدان أو سوق العمل (جغوب، 2009: 120).

### 3- خصائص تلميذ السنة الثالثة ثانوي:

يتمحور هذا الفصل حول كل ما يتعلق بخصائص التلميذ المتمدرس في السنة الثالثة ثانوي والمقبل على امتحان البكالوريا التي تنزامن مع فترة المراهقة المتأخرة، التي تعتبر مرحلة نمائية هامة، في بناء شخصية تتميز بالتغيرات الجسمية، النفسية، الانفعالية، العقلية والاجتماعية. وهي كل متكامل بحيث كل جانب يخدم الجانب الآخر من أجل بناء شخصية متوازنة ومتكاملة، ولمرحلة المراهقة أهمية خاصة سيكولوجيا واجتماعيا وتربويا ووطنيا، المراهقون عماد المجتمع ودعامة الإنتاج، فهم الطاقة والثروة، والمراهقون هم أمل الحاضر، وعدة المستقبل، قادته وحكامه، ووزراؤه، وقضااته، ومعلمو أجياله الآتية، فإعدادهم وتربيتهم مهمة جادة توجب إصلاحهم وتقويمهم " فالمرحلة هي مرحلة نمو شامل ومتكامل للفرد ، تتداخل فيها المراحل مع بعضها بعضا مما يصعب التمييز بين بداية مرحلة ونهاية مرحلة أخرى" ( الزعبي، 2001: 320 ).

وهناك من عرفها أنها: " تمتد فترة المراهقة المتأخرة من 18 إلى 21 سنة و هي فترة يحاول فيها المراهق، و يسعى من خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة كاملة من مكونات شخصيته، كما يحاول التكيف مع مجتمعه والتوافق مع الظروف البيئية الجديدة، ويشير إليها على أنها مرحلة التفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية والتناسق فيما بينها، بعدما أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة " ( زهران، 1995: 108 ).

ويظهر التناسق والتكامل بين فترات مرحلة المراهقة، حيث يلاحظ اطراد في النمو في مختلف النواحي الجسمية، العقلية، النفسية والخلقية، ويسير النمو متتبعا دورة ونسقا معيناً، وتتميز مرحلة المراهقة المتأخرة بسميزات خاصة تتوقف على سابقتها وتؤثر في تابعتها.

رغم تباين تعريفات المراهقة، إلا أنها في الواقع هي وحدة متكاملة كل مرحلة ترتبط بسابقتها ولاحقتها، لكن من أجل الدراسة تم التقسيم النظري لتسهيل دراسة خصائص المراحل.

### 3-1- تعريف المراهقة المتأخرة:

اختلف الباحثون في تعريف المراهقة المتأخرة، وتحديد الفترة الزمنية لكن الشائع بين أغلب التقسيمات أنها تبدأ من سن 18 إلى 21 سنة وهي فترة التفاعل وتوحيد أجزاء شخصية التلميذ والتكامل فيما بينها لوضوح أهدافه .

"المراهقة هي مرحلة نمو شامل و متكامل للفرد، تتداخل فيها المراحل مع بعضها البعض مما يصعب التمييز بين بداية مرحلة و نهاية مرحلة أخرى، و المراهقة المتأخرة تمتد من سن السابعة عشر إلى سن الحادية و العشرين، ويطلق عليها ما بعد البلوغ، حيث يمكن للفرد أداء وظائفه الجنسية ، بشكل كامل و تكتمل العضوية، وتنتهي هذه المرحلة بابتداء سن الرشد " (الزعبي، 2001: 320- 321) .

إن تعريف المراهقة يستدعي ضرورة الاعتماد على كل العوامل و المتغيرات الجسمية، النفسية، الاجتماعية المسؤولة عن تحديد مَعْلَم هذه المرحلة و سماتها وفق منظور دينامي و متكامل .

أنه "ليس من السهل تحديد مفهوم المراهقة تحديدا دقيقا فهي عملية نضج وتغير مستمر أكثر منها مرحلة محددة وثابتة، وهذا النمو يشمل جميع جوانب شخصية المراهق الجسمي، والعقلي والوجداني والاجتماعي والتأثير المتبادل بين هذه الجوانب.

وما تقسيم حياة المراهق إلى مراحل، والمرحلة إلى فترات لها عدد من المظاهر، إلا تسهيلا للدارسين لكي يققوا على التفاصيل التي تحدث، وما هذا التقسيم إلا تقسيم اصطلاحي، وضع لغاية تسهيل البحث والدراسة فقط والحياة الإنسانية هي كل متكامل لا يقبل التقسيم و التجزئة ومتداخلة مع بعضها البعض .

" قد دأب الباحثون على تقسيم المراهقة إلى ثلاث مراحل هي :

- المراهقة المبكرة تمتد من 12 إلى 14 سنة
- المراهقة المتوسطة من 15 إلى 18 سنة
- المراهقة المتأخرة من 18 إلى 21 سنة " (الهنداوي، 2002:290).

### 3-2- مظاهر نمو شخصية تلميذ السنة الثالثة ثانوي:

يعيش تلميذ السنة الثالثة ثانوي مرحلة عمرية مهمة و صعبة في آن واحد، حيث نجد التفاوت في بداية هذه الفترة بين فرد وآخر، لذا من الأفضل عدم الاعتماد الكلي على معطى السن كمؤشر لتحديد مرحلة المراهقة المتأخرة، وما ينطبق على البداية ينطبق على النهاية .فتختلف مظاهر النمو لذا "من الصعب استخدام تعريف العمر الزمني للمراهقة نظرا لتفاوت بدء المراهقة حتى بين الأسوياء من أفراد الجنس الواحد " (قناوى، 1992:5).

يعتبر موضوع الشخصية في علم النفس محور اهتمام الباحثين، لأنها تساعدنا على إمكانية التنبؤ بما يمكن أن تقوم به من سلوك، لهذا تعددت التعاريف الخاصة بالشخصية واختلفت من حيث شموليتها، أو مدى قابلية المفاهيم المتضمنة فيها للملاحظة الموضوعية .

وهناك من اعتبر الشخصية أنها ذلك التنظيم الثابت والقائم إلى حد ما، على طباع الفرد ومزاجه و عقله وبنية جسمه، وهو الذي يحدد أساليب توافقه مع بيئته بشكل مميز.

وبهذا تعتبر الشخصية نمطا سلوكيا مركبا متغيرا و ثابتا نسبيا، يميز الفرد عن غيره و يتكون من مجموعة الوظائف والأجهزة المتفاعلة معا كالقدرات العقلية والانفعالية، والتركيب الجسمي الوراثي والوظائف الفيزيولوجية، وأسلوبه المميز في التكيف مع البيئة . حيث تنمو شخصية المراهق بمظاهرها المختلفة الجسمية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية وهي وحدة موضوعية متفاعلة مع البيئة، وتنظيم داخلي يحدث التكامل بين جميع أفعال الفرد .

إن نمو الشخصية عملية معقدة، تتأثر بعدد من العوامل المتشابكة البيولوجية الفيزيولوجية، والتي تشمل عوامل الوراثة، سمات نفسية و جسمية تؤثر في سلوك الفرد وبالتالي في شخصيته . وتوجد عوامل بيئية حيث يكتسب الفرد منها أنماطا ونماذج سلوكية، نتيجة التفاعل مع غيره، وكلما كانت البيئة متنوعة ومتوافقة، كلما ساعدت على نمو وتكامل الشخصية .

### 3-2- حاجات تلميذ السنة الثالثة ثانوي :

لكل فرد حاجات ورغبات يسعى إلى تحقيقها من خلال حياته، كما لمراهق السنة الثالثة ثانوي ليضمن الحياة المستقرة والمتوازنة مع مواقف الجماعة التي ينتمي إليها. وللوسط الاجتماعي دور هام في بناء شخصية المراهق على المستوى النفسي و السلوكي، فيخلق نوعا من الوعي، و الاعتراف لفترة المراهقة المتأخرة كمرحلة ذات خصوصيات، تتطلب نوعا من إعادة النظر في أساليب التنشئة الاجتماعية و أنماط التفاعل لأن التربية الصحيحة تعتمد إلى معرفة حاجات المراهقين في كل مستوى عمري يمرون به، ثم تسعى للتكيف مع تلك الحاجات. (مرسي، 1986: 115).

### 3-2-1- الحاجة إلى المكانة :

يطمح تلميذ السنة الثالثة ثانوي، إلى تحقيق مكانة مُقدرة من طرف الغير، و أن يعترف له بقيمته الشخصية ، فيقوم باتخاذ كل سلوكيات الراشد ، طالبا منه المكانة التي يستحقها " هي أهم حاجات المراهقين ،حيث يريدان يكون شخصا هاما ،و تكون له مكانة في جماعته و أن تعترف له تشخيص ذي قيمة ، كما يريد أن تكون له مكانة مع الراشدين " ( زهران، 1995 : 55)، ويكون ذلك في الأسرة وجماعة الرفاق، وكل أعضاء الجماعة التربوية بالثانوية ،مما يساهم في توجيه الذات ايجابيا. فيشعر المراهق لمرحلة المراهقة، أن عليه مسؤوليات نحو جماعة الرفاق أو الاسرة التي ينتمي إليها وتتكون لديه" الرغبة في الحصول على مكانة في التاريخ العائلي.

### 3-2-2- الحاجة إلى بناء الهوية :

من المعلوم أن المراهق في الفترة الأخيرة من هذه المرحلة ، يواجه مهمات عديدة، لا بد من انجازها، و ليتمكن من ذلك لا بد له من القيام بوظائفه بشكل سليم و ايجابي، و هذه المهمات هي التي تساعد في تشكيل الهوية، حيث تبدأ هذه المهمة خلال مرحلة المراهقة و تستمر في مرحلة الرشد . وقد أكد عالم النفس التحليلي أريكسون أول من أدرك أن بناء الهوية الذاتية ، يعتبر من أهم انجازات الفرد في مرحلة المراهقة، وهي خطوة حاسمة في قدرة الفرد على الوصول إلى الإنتاجية والسعادة في مرحلة الرشد، ويتضمن بناء الهوية معرفة الفرد لذاته والقيم التي يتبناها والاتجاهات التي يختارها لتحديد طريقة حياته " (أبو جادو، 2004: 446).



### 3-2-3- الحاجة إلى تحقيق الذات :

كثيرا ما يسعى الفرد إلى تأكيد ذاته و الشعور بالقيمة الذاتية، "وذلك بالحكم الشخصي للفرد على قيمته الذاتية أثناء تفاعله مع الآخرين" (إبراهيم، 1994: 38)، وهي تعتبر من أهم الحاجات التي يسعى إليها تلميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث تتضمن الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، والشعور بالاحترام في المعاملة و الاعتراف به، حيث تعتبر " المراهقة من بين المراحل الهامة في الحياة، و قد تكون الأكثر تعقيدا هي المرحلة التي من خلالها يتحمل الشباب المسؤوليات، ويتعلمون الاستقلالية إنه يبحث لإثبات الذات وتطبيق المبادئ التي تعلمها خلال مرحلة الطفولة و الحصول على مواهب جديدة.

### 4- امتحان شهادة البكالوريا ومميزاته

#### 4-1- تعريف امتحان شهادة البكالوريا

يعود أصل كلمة بكالوريا إلى الكلمة اليونانية "بكالوريس" ولقد عرف اللغويين شهادة البكالوريا على أنها شهادة تمنح للناجح في امتحان الدراسة الثانوية، وهي أول درجة جامعية يتحصل عليها الطالب في نهاية الطور الثانوي.

ويعرف معجم علوم التربية البكالوريا بأنها شهادة تعليمية تتوج نهاية المرحلة الثانوية من التعليم وتسمح للمترشح الناجح مواصلة تعليمه في المرحلة الجامعية، ولقد تم إحداث شهادة البكالوريا في 17 مارس 1801 بموجب قرار إمبراطوري يخص الجامعة بفرنسا، وهذا من طرف نابليون بونابرت. (مهدي، 2004: 40).

#### 4-2- مميزات امتحان شهادة البكالوريا

تتميز البكالوريا بكونها امتحان وطني خاص بأقسام المرحلة الثانوية، ويكون لهذه الشهادة دروس سنوية واحدة يحدد تاريخها وزير التربية، وهي شهادة تؤهل الطالب للانتحاق بالدراسات الجامعية، وتعتبر البكالوريا كرتبة جامعية تمنح بعد الامتحانات الإلزامية التي تنهي الدراسات الثانوية، أي هي شهادة الدراسة الجامعية، وهي امتحان رسمي إثباتي، ويعتبر هذا الامتحان أي شهادة البكالوريا امتحانا خارجيا وطنيا يخضع لبرنامج محدد ولسلسلة من الاختبارات والمعاملات الوطنية.

كما تخضع أسئلة مواضيع الامتحان لرقابة وزارة التربية، لهذا فإن امتحان شهادة البكالوريا له صبغة رسمية وقيمة وطنية، حيث تكتسي إجراءات التصحيح صبغة السرية المطلقة، ولا يقبل أي طعن فيما يخص مراجعة أي تصحيح، يمتحن طالب شهادة البكالوريا في كل المواد التي يدرسها من المقرر السنوي، وغالبا ما تتميز فترة امتحان شهادة البكالوريا بالاهتمام من طرف الطلبة وأوليائهم، وكذا المؤسسات التعليمية بالإضافة إلى وسائل الإعلام والاتصال، كل هذا لكون هذه الشهادة حدث اجتماعي مهم، يعيше الطلبة بالدرجة الأولى في جو من القلق والخوف والاضطراب عند البعض، والحماس عند البعض الآخر لأهمية هذا الامتحان الذي يحدد مصير هذا الطالب ويوجهه سواء لإكمال دراسته العليا أو إلى عالم الشغل ومؤسسة التكوين المهني. (ولد خليفة ، 1989: 84).

#### 5- أهمية امتحان شهادة البكالوريا:

إن التلميذ في امتحان البكالوريا هدفه الوحيد والمنشود هو النجاح، في هذا الامتحان للانتقال إلى التعليم العالي أو الالتحاق بالميدان العلمي، وبالتالي يحقق طموحاته، ومن هذا المنطلق نجد كل من الطلبة والأسرة والمجتمع والأساتذة يولون أهمية كبرى لامتحان البكالوريا.

✓ **البكالوريا عند التلميذ:** يعتبر امتحان البكالوريا مهما جدا في حياة التلميذ في المستوى النهائي، فهو ينمي بها شخصيته من جهة، ويسمح له في حالة النجاح الالتحاق بالجامعة ومواصلة

دراسته العليا من جهة أخرى، ليضمن مستقبله وينال احترام المحيطين به من أفراد الأسرة وأصدقائه وأقاربه، فمستقبل أي تلميذ في الثانوية متوقف على النجاح في امتحان البكالوريا.

✓ **البكالوريا عند الأسرة:** إن أهمية البكالوريا لا نجدها تنحصر في نظر التلميذ فقط بل تتعداه إلى الأسرة إذ نجد أفراد الأسرة خاصة الوالدين يولون أهمية كبيرة لامتحان البكالوريا ويقدرونه ويضخمونه ويعطون له مكانة عليا، ونجد جميع الأولياء يتباهون بشهادات أبنائهم أمام الأصدقاء والجيران، فكلما كانت الشهادة الدراسية عالية كلما زاد اهتمام وتقدير الغير واحترامهم لصاحب الشهادة، فشهادة البكالوريا بالنسبة للأسرة الغنية تضمن لها الحفاظ على المركز الاجتماعي والمكانة المرموقة في المجتمع، بينما الأسرة الفقيرة فشهادة البكالوريا بالنسبة لها رمز للتفوق بها يستطيع التلميذ الفقير أن يحصل على عمل ويخرج من دائرة الفقر، وبها يفرض وجوده في المجتمع ويضمن مكانة محترمة وسط الأهل والأصدقاء. (ولد خليفة، 1989:84)

✓ **البكالوريا بالنسبة للمجتمع والدولة:** تظهر أهمية شهادة البكالوريا في المكانة الاجتماعية التي تحتلها في المجتمع ووظيفتها في إعادة إنتاج النخب، فهذه الشهادة من شأنها أن تجعل تلميذ السنة الثالثة ثانوي يحقق قفزة كبيرة للأمام، فقد تغير حياته وتجعله ينتمي إلى النخبة في المجتمع.

✓ **البكالوريا عند الأستاذ:** تتعكس أهمية البكالوريا في نظر الأستاذ من خلال أداء واجبه وتبليغ رسالته التعليمية على أكمل وجه، ويزيد في هذه الشهادة من عزيمة الأستاذ وإرادته في تكوين جيل صالح في حين يكون العكس في حالة الرسوب في هذه الشهادة، فتنعكس سلبا على سمعة المعلم وشخصيته، فيلقى اللوم والتأنيب من طرف المدرسة والإدارة وكذا المجتمع مما يؤثر سلبا عليه. (ولد خليفة، 1989:84).

## 6- إمتحان شهادة البكالوريا كمصدر قلق للتلميذ :

تختلف حالة القلق من حيث شدتها، كما أنها تتغير حسب مواقف معينة وتختلف بين الأفراد من حيث تهيئهم لإدراك العالم الخارجي ومن حيث استجاباتهم للأشياء فهناك قلقا ايجابيا بناءا يشكل مصدرا ودافعا للنجاح في الامتحان وهناك قلقا سلبيا ينقص من عزيمة الفرد ويؤثر على توازنه ويؤدي إلى عدم استقراره النفسي مما قد يؤدي إلى رسوبه في الامتحان وفشله في طرق أبواب الجامعة. وتبقى من أهم حالات القلق التي نصادفها هي حالات "قلق الامتحان" الذي يعتبر من أهم المشكلات التي تواجه ليس فقط التلميذ ولكن أيضا الأسرة بأكملها. (رواية، 2004:89).

### 6-1- الخوف من الامتحان

بقرب موعد الامتحانات تدور في ذهن التلميذ أفكار الفشل ويعتريه الرعب لتخوفه من الرسوب حتى وإن كان تحضيره جيدا، فتهتز ثقته بنفسه ويخيل إليه أنه غير مستعد وقد ينتج هذا الخوف من حالات الفشل خاصة إذا تعلق الأمر بامتحان كامتحان شهادة البكالوريا حيث كلما اقتربت ساعة الامتحان يمتلك الطالب الخوف فلا يستطيع التركيز، كما قد يشعر بعدة اضطرابات تؤثر سلبا على وضعيته النفسية مما يؤدي إلى فشله في الامتحان. وتحدد كذلك درجة خوف الطالب من الامتحان بحسب توقعاته وآماله التي يعلقها على هذا الأخير، فمن الطلبة من يعتبر أن اجتياز الامتحان بنجاح انتصار عظيم خطوة جبارة ومنهم من يعتبر الامتحان مجرد تجربة في الحياة قد تنجح وقد تفشل وعلى هذا الأساس يكون الفرق بين الطلبة في نسبة خوفهم من الامتحان وردود أفعالهم منه.

وحول أسباب الخوف من الامتحان يؤكد الأطباء النفسانيون أن الخوف الذي يسيطر على الطلبة أثناء الامتحانات إنما هو الخوف من النتيجة وليس من الامتحان في حد ذاته فقد يتغير الأمر لو أن الطالب كان واثقا من نتيجته.

إن إحساس التلميذ بمسئولية النجاح اتجاه الأسرة والمجتمع يجعله يعيش حالة نفسية تشوبها الفلق والضعفوات الانفعالية، كما تعتبر البكالوريا كمرحلة حاسمة للانتقال من التعليم الثانوي إلى التعليم العالي والبحث العلمي، حيث يعتبر هذا الأخير ملاذ وتحرر التلميذ من الرقابة الأسرية والمراقبة المدرسية فتتميز هذه الفترة بالمعاناة النفسية مما قد يعيق عن التحضير الجيد وبالتالي قد تتأثر نتائج بسبب التوتر والقلق.

#### 6-2- التحضير للامتحان

تعد مرحلة ما قبل الامتحان مرحلة مهمة جدا كما يعتبر عنصر التحضير والاستعداد للامتحان عنصرا ضروريا للنجاح الدراسي فقد أثبتت العديد من الدراسات مدى أهمية هذا الأخير، فيرى أصحاب الاتجاه الاجتماعي النفسي أن فشل التلميذ في تحقيق نجاحه قد يرجع إلى أسباب وظيفية كمعاناة التلميذ من مشكلات قد تعيق تنظيم أفكاره وتحد من قدراته على التركيز أثناء فترة المراجعة تؤدي إلى كثرة غيابه المدرسي وسوء التوافق النفسي (ولد خليفة، 1989: 78-89).

كما قد تؤدي عدة عوامل أخرى إلى عدم تفوق التلميذ دراسيا ومنها أن التلميذ قد لا يجد لديه الدافعية الكافية والمحركة له نحو الدراسة نفسها أو نحو التفوق فيها، وقد لا يجد المناخ البيئي لطبيعة القيام بعملية التحصيل الدراسي، كما قد يكون مفتقدا إلى الإمكانيات النفسية التي تعينه على مواصلة الدراسة كالثقة في النفس، الاعتماد على النفس والمثابرة والأسلوب الأمثل في الاستدكار والمراجعة، فكل هذه العوامل قد تعمل على إعاقة التلاميذ (المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا) في نوع التحصيل والتفوق الدراسي، وفترة التحضير للامتحان يجب أن يتوفر من خلالها عنصران هاما

:

- ✓ عامل ذاتي خاص بقدرة التلميذ على السيطرة على قلقه وانفعالاته: تتوفر لديه حالة مزاجية جيدة تساعده على التركيز، الفهم والاستيعاب.
- ✓ عامل موضوعي خاص بالعمل المدرسي: والمتمثل في تنظيم المراجعة وإتباع عادات ايجابية في الاستدكار والمراجعة وبذل الجهود الكافي في ذلك، ومن خلال هذه الفترة يجب أن يتمتع التلميذ بدرجة من التدعيم من قبل الآخرين وخاصة الإشراف من طرف الوالدين لإثارة دافعيته وتحفيزه على العمل، فهي فترة يجب أن يتمتع فيها التلميذ بالدعم والهدوء والراحة النفسية، وفي هذا المجال يرى المختصون بأنه يجب العمل على التقليل من قلق الامتحان وتمكين التلميذ من السيطرة على انفعالاته وذلك من خلال كف استجابات القلق التي يثيرها الامتحان) حسب نظرية المثير والاستجابة (لأن خفض القلق يحسن الأداء ويجعل التلميذ أكثر تركيزا في المراجعة والتحضير للامتحان، ولهذا الغرض وضع الباحثون عدة أساليب علاجية منها: التدريب على الاسترخاء، التحليل النفسي والعلاج السلوكي، وكذلك محاولة تعديل الأفكار السلبية الخاطئة لدى التلميذ باعتبارها سببا لاضطرابه، وذلك بالبحث عن هذه الأفكار ومناقشتها منطقيا والعمل على إثبات أنها أفكار خاطئة وكذلك التدريب على المهارات الدراسية (مهدي، 2004: 89-90).

## خلاصة الفصل

يعتبر التعليم الثانوي مرحلة منتهية وموصلة في نفس الوقت وهذا يكون بامتحان شهادة البكالوريا، الذي يعتبر كتسريح لمزاولة الدراسات العليا في الجامعة ليتحدد فيما بعد مصيره ومستقبله الدراسي والمهني في الجزائر وعلى مر السنين بقيت شهادة البكالوريا تحتفظ بقيمة كبيرة بل وقد ازدادت أكثر فأكثر باعتبار أن الكثير من الوظائف والمهن أصبحت تتطلب المستوى التعليمي للبكالوريا ومن هذا المنطلق نجد كل الطلبة يولي أهمية كبرى لهذا الامتحان المصيري قصد الوصول لتحقيق هدفهم المنشود والمتمثل في النجاح للانتقال إلى التعليم العالي والالتحاق بالميدان العلمي.

والتلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا يتعرضون لضغوط نفسية في حياتهم الدراسية وهذه الأخيرة تؤدي إلى توترات نفسية وإلى سوء التوافق الدراسي وكنتيجة لهذه التوترات نجدهم يعانون من قلق الامتحانات وتزداد شدته كلما ازدادت أهمية الامتحان بالنسبة للتلميذ وتقرير مصيره، مما يسبب له اضطرابا يعيقه عن التحضير الجيد للامتحانات وبالتالي قد تتأثر نتائجه بسبب الخوف.

# الجانب الميداني

## الفصل الخامس

تمهيد

1- العينة الخاصة

2- المنهج المتبع في الدراسة

3- أدوات البحث

4- الأساليب الإحصائية المستعملة في البحث

خلاصة الفصل

**تمهيد :**

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي اعتمدها الباحثة والتي تمثلت في المنهج ووصف مجتمع الدراسة واختيار عينة منه التي تم تطبيق عليها أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس قلق الامتحان ومقياس الثقة بالنفس، مع تحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث.

**1- العينة الخاصة :**

قامت الباحثة باختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية البسيطة قوامها 20 تلميذ و تلميذة من أقسام السنة الثالثة ثانوي بثانوية محمد الصديق بن يحيى بولاية البويرة. موزعين وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي.

**2- المنهج المتبع في الدراسة**

يعتبر منهج الدراسة الطريقة التي يتبعها الباحث طيلة مشوار الدراسة للمشكلة المطروحة وللإجابة عن التساؤلات والفرضيات التي انطلق منها وحتى يكون البحث علمياً لا بد ان يكون المنهج

المتبع مناسباً تماماً لطبيعة الاشكالية المدروسة والمنهج هو الطريق الذي من خلاله يتم جمع اوصاف دقيقة علمية حول الظاهرة بغية الوصول الى الحقيقة وموضوعنا يبحث في علاقة قلق الامتحان بالثقة بالنفس لهذا نستخدم المنهج الوصفي

### 3-أدوات البحث :

لكل بحث علمي مجموعة من الأدوات يستخدمها الباحث للتوصل إلى الحقائق من خلال المعلومات و البيانات التي يجمعها من موضوع البحث حيث" تعتبر وسائل جمع المعلومات حجر الزاوية في عملية البحث العلمي، وتعد هذه الوسيلة حسب الغرض الذي يستعمل في كل نوع منها "(عطوي،2015، ص: 97). فقامت الباحثة باختيار ثلاثة مقاييس لمتغيرات البحث لاستخدامها ميدانياً.

### 3-1-كيفية تطبيق مقاييس البحث :

تم الاتصال بمستشارة التوجيه والإرشاد للثانوية لتحديد تاريخ و توقيت التطبيق ،وعند توزيع المقاييس يوم التطبيق قمنا بقراءتها، وأعلمنا التلاميذ بإمكانية طرح الأسئلة في حالة غموض،ولربح الوقت وتوزيع أكبر عدد من المقاييس، تم تجميع التلاميذ من مختلف التخصصات في مكان واحد.

### 3-2- حساب الخصائص السيكومترية للمقاييس:

تمت الاستعانة بنتائج دراسة الباحثة شريك ويزة (2019)، وذلك لتقارب البيئة المطبقة عليها المقاييس (البويرة)ولحدثة الدراسة (2019)

### 3-1-2- الصدق: Validity:

يمثل تقدير صدق درجات المقاييس بعد تطبيقها على عينة البحث ، ومن خلال تحليل العلاقات بين أبعاد المقياس وفقراته، ووضعها في صورة معاملات ارتباط . إضافة إلى قدرة درجاته على التمييز بين المجموعتين الطرفيتين فيه، والمقياس الصادق ثابت وليس العكس .

- أ. صدق البناء (الاتساق الداخلي ) : يقصد بالاتساق الداخلي لأسئلة المقياس هي قوة الارتباط بين درجات كل بعد ودرجات المقياس الكلية.
- ب. الصدق الذاتي: والذي يساوي الجذر التربيعي للثبات.

### 3-2-2-الثبات: Reliability:

يهدف حساب الثبات إلى مدى إمكانية تكرار استخدام المقياس "و تشير الدراسات إلى أن معامل الثبات الجيد يتراوح ما بين (0.70-0.90) واعتمدت الباحثة على ذلك، وفي البحث استخدمت عدة أساليب إحصائية لحساب الثبات و هي:

أ. معادلة ألفا لكرونباخ: Alpha Cronbach Coefficient

ب. التجزئة النصفية: Split-Half Coefficient

أولاً : مقياس قلق الامتحان :

• وصف المقياس :

قامت مجموعة من الدكاترة الباحثين ببناء المقياس وهم :السيد مصطفى السنباطي -عمر إسماعيل علي- أحلام عبد السميع العقباوي (2009) من مصر، اشتمل المقياس على الأعراض

الرئيسية لقلق الامتحان وهي (النفسية الانفعالية-الاجتماعية-الجسمية -العقلية المعرفية) والتي حددت كأبعاد للمقياس وقد بلغ عدد فقرات المقياس 48 فقرة صيغت كلها في الاتجاه الايجابي، يقابل كل فقرة خمسة بدائل للإجابة بدرجة (كبيرة جدا - كبيرة - متوسطة - قليلة - قليلة جدا) ويقابلها خمسة أوزان (1-2-3-4-5)، يتوزع المقياس على ثلاث مستويات، بالنسبة للبعد: المستوى المنخفض (30-12)، المستوى المعتدل (42-31)، المستوى المرتفع (60-43). بالنسبة للمقياس: المستوى المنخفض (120-48)، المستوى المعتدل (168-121)، المستوى المرتفع (169-240).

كما يتناول المقياس الأعراض كأبعاد له و هي موضحة في الجدول اللاحق كالتالي:

الجدول رقم (01): يبين توزيع فقرات أبعاد مقياس قلق الامتحان و أعراضه

الفقرات	عدد الفقرات	محتوى البعد	البعد
1 — 12	12	الخوف، القلق والارتباك - توقع الفشل و الرسوب - الشعور بخيبة الأمل - الشعور بالعصبية الزائدة- الغضب الشديد وازدياد العدوانية	النفسي الانفعالي
24 — 13	12	الشعور بالعزلة والانطواء-عدم المشاركة في المناسبات الاجتماعية-فتور العلاقات الاجتماعية-انعدام الجو الأسري المشجع على الدراسة.	الاجتماعي
36 — 25	12	فقدان الشهية للطعام-ارتباك المعدة الرغبة في القيء- تصيب العرق - سرعة دقات القلب-ارتعاش اليدين - الشعور بالإجهاد والتعب الجسمي-الإغماء أثناء الاختبارات.	الجسمي
48 — 37	12	الشعور بالنسيان وعدم قدرة على التركيز والانتباه- صعوبة في التذكر-صعوبة في التفكير-عدم القدرة على اتخاذ القرارات السليمة.	العقلي المعرفي

ثانيا : مقياس الثقة بالنفس :

• وصف المقياس :

مقياس الثقة بالنفس إعداد سيدنيشوجر (1990) تعريب عادل عبدالله يتكون المقياس الأصلي من 54 فقرة وبعد الترجمة والتعريب تم استبعاد 6 منها وأصبح يتكون من 48 فقرة نصفها إيجابية والنصف الآخر سلبية و تتوزع هذه الأخيرة كالتالي (2- 3-7-8-11-12-13-14-17-18-20-23-24-25-27-29-30-33-34-38-39-43-46-48)، يوجد أمام كل فقرة خمسة بدائل هي (تنطبق تماما-تنطبق بدرجة كبيرة-تنطبق إلى حدما-لا تنطبق كثيرا-لا تنطبق إطلاقا) يقابلها الأوزان (0-1-2-3-4) في العبارات السالبة و تعكس في العبارات الموجبة لتصبح (0-1-2-3-4).

ويهدف المقياس لقياس ثقة الفرد بنفسه، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياسيين (0-192) درجة وتدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع من الثقة بالنفس، أما الدرجة المنخفضة تدل على معدل منخفض من الثقة بالنفس.(عادل،1997، ص9)، دون تحديد المستويات و للمقياس أبعاد هي :

الجدول رقم (02): يبين توزيع فقرات مقياس الثقة بالنفس على الأبعاد



الأبعاد و المقياس ككل	المتوسط	عدد الفقرات	الفقرات المحذوفة
التحدث مع الآخرين	43-40-36-32-24-15-11-7-1	09	/
التفاعل الاجتماعي	46-34 -33-27-21-19-14-8	08	27
المظهر الجسمي	48-39-30-16-10-6-3	07	48
الايجابية و التفاؤل	41-37-28-26-25-20-5-2	08	/
الأداء الأكاديمي	44-35-31- 22-18-17-13 -12-9	09	/
العلاقات الرومانسية	47-45-42-38-29-23-4	07	45-23
المقياس	48----01	44	4

#### 2-4- طريقة اختيار العينة:

اعتمدنا في اختيار عينة الدراسة الأساسية على 50 تلميذ بالطريقة العشوائية البسيطة ، مع توفير تسهيلات التطبيق وذلك لخصوصية الفترة التي خصصناها لتطبيق أدوات البحث ، والقريبة زمنيا من فترة الامتحان التجريبي والرسمي لشهادة البكالوريا ، وللتمكن من جمع العينة خاصة أن في هذه الفترة يعزف التلاميذ عن الحضور إلى الدوام الرسمي ويتجهون نحو الدروس الخصوصية.

#### 4- الأساليب الإحصائية المستعملة في البحث :

ومن أجل التحقق من صحة الفرضيات ومعالجة البيانات احصائيا قامت الباحثة باختيار الاساليب الاحصائية التالية:

✓ الإحصاء الوصفي: والمتمثل في كل من التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية.

✓ الإحصاء الاستدلالي: والمتمثل في:

- معامل ارتباط بيرسون  $R$  .

- معادلة ألفا لكرونباخ.

- اختبار ستودنت  $T$  لدراسة الفروق.

- اختبار فريدمان.

وذلك من خلال الاستعانة ببرنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نسخة 22.

## خلاصة الفصل

تناول هذا الفصل المعطيات المتعلقة بالإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية حيث تمّ وصف المعاينة من الدراسة الاستطلاعية والتعريف بالمنهج المتبع في الدراسة، وهو المنهج الوصفي، ثم عرضنا الأدوات المستخدمة فيجمع المعطيات والبيانات، والمتمثلة في متغيرات البحث من قلق الامتحان-الثقة بالنفس وحساب خصائصها السيكمترية من صدق وثبات. وعرفنا الدراسة الأساسية المتمثلة في مجتمع الأصلي والعينة المختارة من حيث مصدرها، حجمها، خصائصها ثم تمّت الإشارة إلى الحدود الزمانية والمكانية والبشرية للبحث، وفي الأخير أهم الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث.

خاتمة

وفي الاخير يمكننا القول أن قلق الامتحان يعد من المشكلات العويصة التي تجر التلاميذ إلى نتائج وخيمة وعصيبة إذا ما كانوا جاهلين بكيفية التعامل أو التكيف معها. فيعتبر قلق الامتحان استجابة انفعالية غير سارة تتسم بالتوتر والانزعاج والخوف، ويظهر على شكل جملة من الأعراض النفسية والفيزيولوجية، يمكن الاعتماد عليها في تشخيص هذه المشكلة بشكل واضح ودقيق، حيث يرجع قلق الامتحان لعدة أسباب منها ما هو متعلق بالتلميذ نفسه ومنها ما له علاقة بالمحيط الخارجي، سواء المدرسة أو الأسرة أو المجتمع.

والتعليم الثانوي مرحلة منتهية وموصلة في نفس الوقت وهذا يكون بامتحان شهادة البكالوريا، الذي يعتبر كتنسريح لمزاولة الدراسات العليا في الجامعة ليتحدد فيما بعد مصيره ومستقبله الدراسي والمهني في الجزائر وعلى مر السنين بقيت شهادة البكالوريا تحتفظ بقيمة كبيرة بل وقد ازدادت أكثر فأكثر باعتبار أن الكثير من الوظائف والمهن أصبحت تتطلب المستوى التعليمي للبكالوريا ومن هذا المنطلق نجد كل الطلبة يولى أهمية كبرى لهذا الامتحان المصيري قصد الوصول لتحقيق هدفهم المنشود والمتمثل في النجاح للانتقال إلى التعليم العالي والالتحاق بالميدان العلمي. كما يكون التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا يتعرضون لضغوط نفسية في حياتهم الدراسية وهذه الأخيرة تؤدي إلى توترات نفسية وإلى سوء التوافق الدراسي وكنتيجة لهذه التوترات نجدهم يعانون من قلق الامتحانات وتزداد شدته كلما ازدادت أهمية الامتحان بالنسبة للتلميذ وتقرير مصيره، مما يسبب له اضطرابا يعيقه عن التحضير الجيد للامتحانات وبالتالي قد تتأثر نتائجه بسبب الخوف.

وتعتبر الثقة بالنفس قيمة تربوية وأخلاقية واجتماعية، و تعد جوهر نجاح الفرد في الحياة، وان ثقة الفرد بقدرته على النجاح شيء أساسي فهي تدل على التوافق السوي المرتبط بالصحة النفسية، والقدرة على مواجهة الضغوطات لأداء المهمات المطلوبة، وذلك بتوسيع توظيف الاخصاء النفسي و الاجتماعي في كل المراحل التعليمية لمرافقة التلميذ للحد من قلقه و توجيهه و تنمية ثقته بنفسه خاصة في هذه المرحلة المهمة امتحان شهادة البكالوريا.

# قائمة المراجع

• أولاً: باللغة العربية

القواميس و المناجد :

- (1) فرج، عبد القادر طه و مصطفى، كامل عبد الفتاح و حسين ،عبد القادر محمد و شاكر، عطية قنديل.(2003).موسوعة علم النفس والتحليل النفسي،(ط.2)، القاهرة : دار غريب.  
أ. الكتب
- (2) أبو جادو، صالح محمد، (2004)، علم النفس التطوري الطفولة و المراهقة، ط3، عمان، دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- (3) أبو سعد، مصطفى، (2004)، التقدير الذاتي للطفل، ط4، الكويت، مركز الراشد.
- (4) أبو علام ، العادل محمد، (1987)، قياس الثقة بالنفس عند الطالبات في مراحل الدراسة الثانوية والجامعية، الكويت، مؤسسة علي الجراح الصباح .
- (5) أسعد، نمر، (1994)، في سيكولوجيا العدوان، بيروت، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
- (6) الاقصري ، يوسف، (2001)، الثقة بالنفس-كيف تقوي ثقتك بنفسك امام الآخرين، القاهرة، دار اللطائف للنشر و التوزيع.
- (7) انجلر، باربرا، (1991)، نظريات الشخصية، ترجمة: فهد ابن عبد الله ابن دليم، الطائف: النادي الأدبي.
- (8) البخاري، ابو عبد الله، (1998)، صحيح البخاري، الرياض: بيت الأفكار الدولية للنشر والتوزيع.
- (9) بدران، عمرو حسن، (1990)، كيف تبني ثقتك بنفسك، القاهرة، مكتبة جزيرة الورد.
- (10) حسن فرج، عبد اللطيف، (2007)، التعليم الثانوي-رؤية جديدة، الاردن، ط1، دار حامد للنشر والتوزيع.
- (11) الخطيب، هشام، أحمد، محمد الزبيدي، (2001)، الصحة النفسية للطفل، دار الثقافة. عمان.
- (12) د. أبو ملوحة محمد يوسف، (2004)، كيف تتحقق من قلق الامتحان، دار النشر، القاهرة.
- (13) راين، إم جيه، (2005)، الثقة بنفسك، الرياض، جدة: إصدارات مكتبة جرير.
- (14) الزعبي، أحمد محمد، (2001)، علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة) الأسس النظرية المشكلات و سبل معالجتها، عمان، الأردن، دار زهران.
- (15) زهران، حامد عبد السلام (1995)، علم نفس النمو الطفولة و المراهقة، القاهرة، عالم الكتب للنشر و التوزيع.
- (16) زهران، حامد، (2002)، التوجيه والإرشاد النفسي، ط3، القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- (17) الزبيد، نادر فهمي،(1998)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، الأردن، دار الفكر العربي للنشر.
- (18) عسكر، علي، ( 2000 ) ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة، دار الكتاب

الحديث.

(19) عويضة، كامل محمد، (1996)، علم النفس الاجتماعي، ط1، لبنان، بيروت، دار الكتب العلمية.

(20) العيسوي، عبد الرحمن، 1987، سيكولوجية المراهق المسلم المعاصر، الكويت، دار الوثائق.

(21) قناوي، هدى محمد، (1992)، سيكولوجية المراهقة، ط1، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

(22) مرسي، سيد عبد الحميد، (1986)، العلاقات الإنسانية، مصر، ط1، دار التوفيقية النموذجية.

(23) الناطور، فايز، (2011)، التحفيز ومهارات تطوير الذات، عمان، دار أسامه للنشر والتوزيع.

(24) الهنداوي، علي فالح، (2002)، علم نفس النمو و المراهقة، ط2، العين، دار الكتاب الجامعي.

(25) بن حمودة، محمد. (2006). علم الإدارة المدرسية، دار العلوم للنشر، عنابة.

(26) نسام بنت محمد بن حسين دوم .(2009). تفعيل التعليم الإلكتروني بالتعليم الثانوي العام بالمملكة العربية السعودية في ضوء أهداف التربية الإسلامية، السعودية: جامعة أم القرى.

(27) ولد خليفة محمد العربي، (1989)، المهام الحضرية للمدرسة و الجامعة الجزائرية، الجزائر، ب.ط، ديوان المطبوعات الجامعية.

(28) إبراهيم، عبد الستار، ( 1994)، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ، القاهرة، مجموعة النيل المصرية .

(29) البحيري، عبد الرقيب احمد، (1985)، اختبار حالة و سمة القلق للكبار، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.

(30) الداھري، صالح حسين، (2005)، أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية، (ط.1)، الأردن ، دار صفاء للنشر والتوزيع.

(31) ديماس، محمد راشد، ( 1999 ) ، أسرار التفوق الدراسي ، (ط.1) ، بيروت، دار إبن حزم.

(32) راتب، أسامة كامل، (2000)، علم نفس الرياضة ، (ط.3)، القاهرة: دار الفكر العربي.

(33) رضوان، سامر جميل. ( 2002 ) . الصحة النفسية، (ط.1) ، الأردن ، عمان : دار المسيرة.

(34) زايد ، نبيل محمد. ( 2003 ) . الدافعية و التعلم ، ( ط.1 ) ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.

(35) زهران ، محمد حامد. (2000). الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات المدرسية، القاهرة : عالم الكتب.

(36) زهران، حامد. ( 2002 ) . التوجيه والإرشاد النفسي ، ط 3، القاهرة، عالم الكتب.

(37) الشوربجي ، عباس و دانيال ، عفاف. (2001). العلوم السلوكية، ط.1، الجيزة: مكتبة النهضة المصرية .

(38) عبد الخالق، أحمد محمد. ( 1987 ). قلق الموت ، ط.1، الكويت:عالم المعرفة.

- 39) القريطي ، عبد المطلب أمين.(1998).الصحة النفسية،ط.1 ،القاهرة : دار الفكر العربي.
- أ. المجلات و الدوريات و الملتقيات
- 40) بن زعموش بوضياف، نادية بن عمارة، سمية، (2014)، الأمراض المزمنة وإدارة ضغوط قلق الامتحان – دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ المتدرسين المصابين بأمراض مزمنة - بولاية ورقلة- دراسات نفسية و تربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية عدد 12 جوان 2014 .
- 41) حامد، عبد السلام زهران، (1972)، مفهوم الذات الخاص في التوجيه والعلاج النفسي، مجلة الصحة النفسية، العدد السنوي.
- 42) حمام، راوية، (2004)، آليات التعامل مع قلق الامتحانات، مجلة العربي، الكويت، عدد 12.
- 43) رمانة، عيسى و فقير، تقي الدين، (2015-2014)، دور المعاملة الوالدية في تعزيز الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس - دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة المدية، المجلة الجزائرية للطفولة والتربية، المجلد 4، العدد 3.
- 44) السورطي، يزيد عيسى، (1998)، السلطوية في التربية العربية المظاهر والأسباب و النتائج، المجلة التربوية، المجلد الثاني عشر، العدد 46.
- 45) شعيب، علي محمود، (1987)، قلق الاختبار وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة لطلاب وطالبات الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة، مجلة دراسات تربوية ، القاهرة، المجلد الخامس، العدد التاسع، رابطة التربية الحديثة بالقاهرة، المجلد 2، الجزء 8 .
- 46) شعيب، علي محمود، (1988)، قائمة قلق الاختبار لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، رسالة الخليج العربي، العدد 25، السنة الثامنة، مكتب التربية العربي لدول الخليج ، الرياض.
- 47) الصافي، عبد الله بن طه،(2002)، الفروق في القابلية للتعلم الذاتي وقلق الامتحان، ومستوى الطموح بين الطلاب مرتفعي التحصيل و منخفضيه بالصف الأول الثانوي، مجلة العلوم الاجتماعية.
- 48) الطيب، محمد عبد الظاهر،(1988)، دراسة لمستوى قلق الامتحان بين طلاب كليات جامعة طنطا، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 6 .
- 49) كامل، مصطفى محمد و الصافي، عبد الله طه، (1995)، تأثير التفاعل بين أسلوب التعلم والتفكير وحالة القلق على التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة جامعة الرياض الملك سعود، العدد 7.
- 50) كفاي، علاء الدين، وفاء صلاح الدين و أحمد عمر سليمان روبي، (1990)، بناء مقياس القلق الرياضي، مجلة حولية كلية لتربية، جامعة قطر، العدد 7.
- 51) مرسي، كمال إبراهيم،( 1982 )، علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية في الكويت، دراسات مجلة كلية التربية، جامعة الملك سعود، مجلد 4 .



- (52) المزوغي، ابتسام سالم، (2012-2011)، الفروق في الذكاء وقلق الامتحان الطلبة مرتفعي و منخفضي التحصيل الدراسي من طلبة جامعة السابع من ابريل الليبية،المجلة العربية لتطوير التفوق،المجلد الثاني، العدد 2،جامعة ليبيا.
- (53) مغاوري، مرزوق،(1991)، الفروق بين الجنسين في قلق الاختبار، مجلة التربية المعاصرة، مركز الكتاب للنشر بمصر الجديدة، العدد 19، السنة الثامنة.
- (54) الهواري، ماهر محمود و الشناوي محمد محروس، (1987)،مقياس الاتجاه نحو الاختبارات (قلق الاختبارات) معايير ودراسات ارتباطية، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد 22، السنة السابعة، الرياض، مكتبة التربية العربي لدول الخليج .
- (55) إسماعيل، بدر، محمد إبراهيم.(1994). مدى فاعلية فنية التخيل في تخفيض القلق لدى طلاب الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية بالقاهرة.
- (56) شريف، محمد نعيم.(1995). دراسة لمدى الارتباط بين القلق والذاكرة. مجلة دراسات نفسية. المجلد 5. العدد 1.
- (57) شعيب، علي محمود.(1987). قلق الاختبار وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة لطلاب وطالبات الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة، مجلة دراسات تربوية – القاهرة – المجلد الخامس – العدد التاسع، رابطة التربية الحديثة بالقاهرة ، المجلد 2 ، الجزء 8 .
- (58) عبد الله ،الصافي، بن طه.(2002). الفروق في القابلية للتعلم الذاتي وقلق الامتحان ، ومستوى الطموح بين الطلاب مرتفعي التحصيل و منخفضيه بالصف الأول الثانوي ، مجلة العلوم الاجتماعية.
- (59) الصفتي، مصطفى محمد، (1996-1995 )، قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى عينات من طلاب المرحلة الثانوية العامة في جمهورية مصر العربية ودولة الإمارات العربية، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، المجلد 5 ،العدد الأول.
- (60) الطواب، سيد محمود.(1992).قلق الامتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين، مجلة العلوم الاجتماعية ، مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت، المجلد 20 ، العدد 3 .
- (61) الطيب، محمد عبد الظاهر. (1996) . دراسة لمستوى قلق الامتحان بين طلاب كليات جامعة طنطا، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد 6 .
- (62) عثمان ، عائد محمد .(2008). درجة القلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين وعلاقتها ببعض المتغيرات ، المركز الفلسطيني للإرشاد .
- (63) العيسوي، عبد الرحمن.( 1995 )،القلق و الامتحانات، مجلة التربية ، العدد 115 ، الامارات
- (64) كفاقي، علاء الدين، وفاء صلاح الدين و أحمد عمر سليمان روبي. ( 1990 ) . بناء مقياس القلق الرياضي، مجلة حولية كلية لتربية، جامعة قطر، العدد 7.
- (65) مرسي، كمال إبراهيم .(1980). علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية في الكويت، دراسات مجلة كلية التربية، جامعة الملك سعود، مجلد 4 .
- (66) الهواري ، ماهر محمود و الشناوي محمد محروس.(1987). مقياس الاتجاه نحو الاختبارات(قلق الاختبارات) معايير ودراسات ارتباطية ، مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد 22، السنة 7، الرياض : مكتبة التربية العربي لدول الخليج .

ج.رسائل علمية :

• أطروحات دكتوراه:

(67) الشرنوبى، نادية السيد، (1988)، دراسة مقارنة لدافع الإنجاز وعلاقته بالتوافق النفسي وبعض عوامل الشخصية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات الإنسانية للبنات، جامعة الأزهر، القاهرة.

(68) شريك ، ويزة ، (2019)، علاقة قلق الامتحان بالثقة بالنفس والدافعية للإنجاز الدراسي في امتحان البكالوريا لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية علوم التربية ، جامعة الجزائر 2، الجزائر.

(69) الجبوري ، سناء لطيف حسون . (2006). قلق الامتحان وعلاقته بالمهارات ما بعد المعرفية لدى طلبة ثانويات المتميزين ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .

• مذكرة ماجستير:

(70) أبو شماله، أنيس، (2002)، أساليب الرعاية في مؤسسات رعاية الأيتام وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، غزة، الجامعة الإسلامية.

(71) جغبوب دلال، (2009)، إدارة الوقت وعلاقتها بالقيادة الابداعية لدى مديري الثانويات، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر.

(72) ركابي، نضال عبد الحسن، (2000)، مستوى الطموح، و علاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية بالجامعة المستنصرية، رسالة ماجستير (غير منشورة).

(73) سيد، نوال، (2008-2009)، الضغط النفسي و تأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الجزائر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا.

(74) لاحق، عبد الله الحق، (2004)، الثقة بالنفس و علاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الجانحين و غير الجانحين بمنطقة مكة المكرمة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

(75) مهدي بلعسله فتيحة، (2004)، المعاش النفسي لتلميذ السنة الثالثة ثانوي و علاقته بنتائج امتحان شهادة البكالوريا، رسالة ماجستير، تخصص علوم التربية، جامعة الجزائر.

(76) إسماعيل ، صالح عبد الرحمن. (1994). قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي والجنس والعمر لدى طلبة المدارس الثانوية في محافظة الزرقاء. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن .

(77) خطار، زهية. (2001). التداخل بين استراتيجيات التعامل ومركز التحكم لمواجهة ضغط البكالوريا، مذكرة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر 2.

(78) دوكم ، أنيسة عبده مجاهد. (1996). أثر المعرفة السابقة بطبيعة أسئلة الاختبار على قلق الاختبار والتحصيل . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس، القاهرة.

• ثانيا: باللغة الأجنبية :

79) Emmons, S, & Thomas, A. (2007). Power Performance For Singers: Transcending the Barriers, Oxford Univ. Press, Briton.

- 80) Ender, S.C .(1985) .**The impact of peer helper training program on the maturity and maturity and self-confidence of under graduate students**, Dissertation Abstracts International. Vol. 42. No. 10.
- 81) Hazhira, Qudsyia & Meiliza, Irma Putrib .(2016) .**Self-efficacy and anxiety of National Examination among high school students**, Procedia - Social and Behavioral Sciences.
- 82) Willing & Al.(1983). **Socio-cultural and educational correlates of success failure attributions and evaluation anxiety in school setting for black hispanic and anglo children**, American educational research journal.
- 83) Ender, S.C .(1985) .**The impact of peer helper training program on the maturity and maturity and self-confidence of under graduate students**, Dissertation Abstracts International. Vol. 42. No. 10, April, (p4298- 4299).
- 84) Spielberger C. D.(1980).**Test anxiety inventory, Preliminar Professional manual**, Consulting Psychologist Press.
- 85) Wittmaier , B .C. (1972) : **Test anxiety and study habits** , journal of educational research , 65 (8)